

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

SMA/MA
SMK/MAK
Kelas



Disklaimer: *Buku ini merupakan buku siswa yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku siswa ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan "dokumen hidup" yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.*

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.—Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.
x, 174 hlm. ; ilus. ; 25 cm.

Untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X
ISBN 978-602-282-464-0 (jilid lengkap)
ISBN 978-602-282-465-7 (jilid1)

1. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan — Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

613.7

Kontributor Naskah : Syarifudin dan Sudrajat Wiradihardja
Penelaah : Taufik Hidayah
Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Cetakan Ke-1, 2014
Disusun dengan huruf Tahoma, 10 pt

Kata Pengantar

Kemajuan peradaban telah menciptakan pola hidup praktis, cepat, dan instan yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani. Kegiatan sehari-hari yang menggunakan sebagian kecil anggota tubuh saja dengan usaha minimal, termasuk makan makanan siap saji, adalah pola hidup yang terjadi akibat kemajuan peradaban. Kenyataan ini sangat perlu diimbangi dengan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kebugaran dan kesehatan jasmani, yang telah dirumuskan dalam kompetensi keterampilan Kurikulum 2013 yaitu memiliki kemampuan pikir dan tindak yang produktif dan kreatif dalam ranah konkret dan abstrak, sebagai arahan akan pentingnya kesadaran atas kebugaran dan kesehatan jasmani.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk Pendidikan Menengah Kelas X yang disajikan dalam buku ini memuat aktivitas dan materi yang diperlukan untuk memberikan kesadaran itu; termasuk juga pengetahuan dan teknik yang diperlukan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani. Sebagai bagian dari Kurikulum 2013 yang dirancang untuk memperkuat kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara utuh, PJOK bukan hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan motorik, atau terbagi menjadi pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan berolahraga. PJOK adalah mata pelajaran yang memuat pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang dapat mempengaruhinya, keterampilan konkret dan abstrak yang dibentuk melalui pengetahuan tersebut, serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan utuh. Sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar olahraga, dan sadar kesehatan.

Pembelajarannya dirancang berbasis aktivitas tentang jenis gerak jasmani/olahraga dan usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai untuk siswa Pendidikan Menengah Kelas X. Aktivitas-aktivitas yang dirancang untuk membiasakan siswa melakukan gerak jasmani dan berolahraga dengan senang hati karena sadar pentingnya menjaga kebugaran dan kesehatan melalui gerak jasmani, olahraga dan dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yang mempengaruhinya. Sebagai mata pelajaran yang mengandung unsur muatan lokal, tambahan materi yang digali dari kearifan lokal dan relevan dengan mata pelajaran ini sangat diharapkan untuk ditambahkan sebagai pengayaan dari buku ini.

Buku ini menjabarkan usaha minimal yang harus dilakukan siswa untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan yang digunakan dalam Kurikulum 2013, siswa diajak menjadi berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap siswa dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkayanya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan-kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan sosial dan alam.

Implementasi terbatas Kurikulum 2013 pada tahun ajaran 2013/2014 telah mendapatkan tanggapan yang sangat positif dan masukan yang sangat berharga. Pengalaman tersebut dipergunakan semaksimal mungkin dalam menyiapkan buku untuk implementasi menyeluruh pada tahun ajaran 2014/2015 dan seterusnya. Walaupun demikian, sebagai edisi pertama, buku ini sangat terbuka dan perlu terus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan. Untuk itu, kami mengundang para pembaca memberikan kritik, saran dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan pada edisi berikutnya. Atas kontribusi tersebut, kami ucapkan terima kasih. Mudah-mudahan kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Jakarta, Januari 2014
Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Mohammad Nuh

Daftar Isi

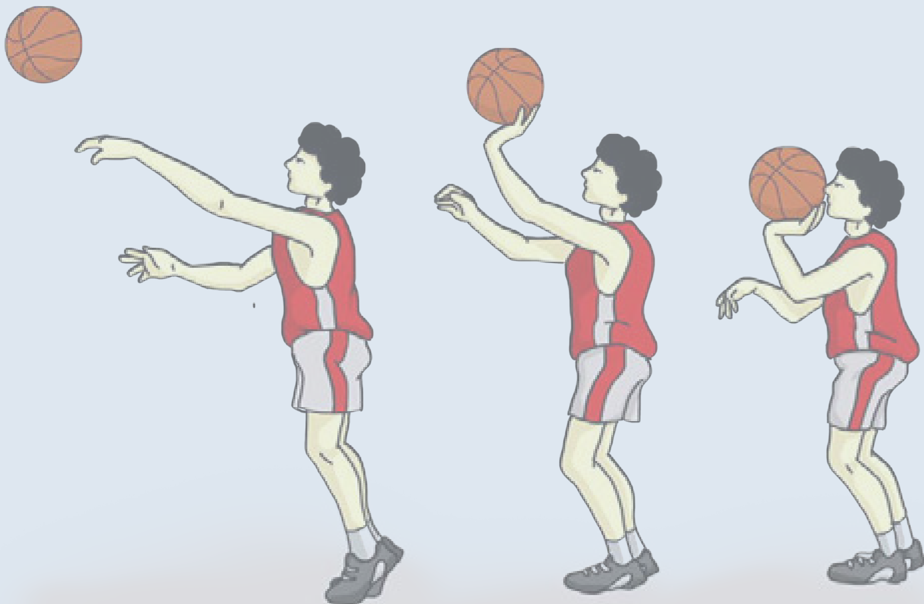
"Pendidikan adalah senjata paling mematikan di dunia,
karena dengan itu Anda dapat mengubah dunia"
– Nelson Mandela

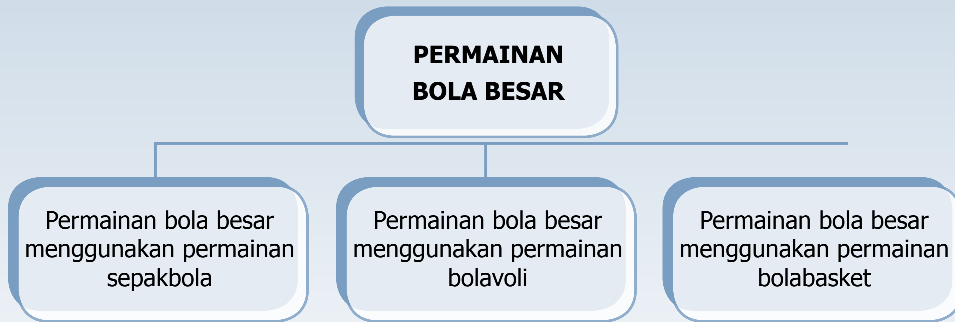
Kami ucapkan :
Selamat belajar & mengajar
Jangan menyerah, suksesmu adalah sukses kita semua

Daftar Gambar

BAB I

MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI KETERAMPILAN GERAK PERMAINAN BOLA BESAR





Kamu telah mempelajari tentang permainan menggunakan bola besar di SMP atau yang sederajat, di SMA kelas X ini, kamu mempelajari tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar. Pada bab I ini, kamu akan mempelajari tentang manfaat permainan bola besar terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, tentang menganalisis variasi dan kombinasi gerak permainan bola besar, dan sikap sosial serta spiritual yang dikembangkan melalui permainan bola besar.

"Mari bermain Sepakbola semoga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa"

Permainan Bola Besar Melalui Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan salah satu jenis permainan bola besar, dapat dijadikan sebagai alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

Peta Konsep Permainan Sepakbola

- Mengumpan
- Mengontrol
- Menggiring
- Menembak bola ke gawang
- Posisi

Cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan sepakbola (mengumpan, menghentikan/mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dari buku ini, sumber media cetak atau elektronik, dan atau amati teman yang sedang melakukan kegiatan.

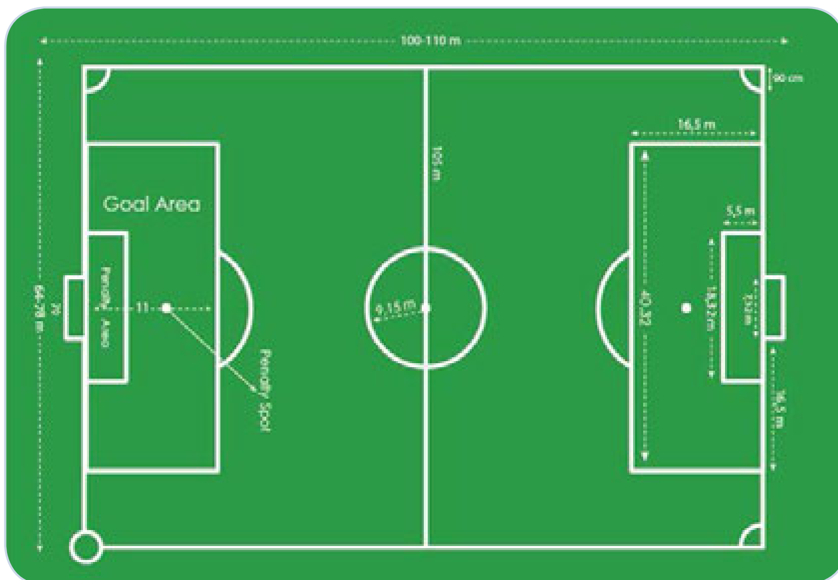
Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan varisi dan kombinasi keterampilan sepakbola, manfaat permainan sepakbola terhadap kesehatan, dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan sepakbola, serta pengetahuan tentang aturan permainan dan sarana/prasarana untuk permainan sepakbola.

Sudah menjadi fakta bahwa sepakbola telah menjadi olahraga populer yang diminati sebagian besar warga dunia, sepakbola tidak memiliki batasan ras, politik atau agama dan justru sepakbola mampu membuat manusia sejenak melupakan perbedaan dan perselisihan.

Sepakbola merupakan permainan yang amat digemari di Indonesia, permainan sepakbola dilakukan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain. Permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

Materi permainan sepakbola ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.



Gambar 1.1 Lapangan permainan sepakbola

Posisi/susunan Pemain dalam permainan sepakbola:

a. Penjaga gawang
b. Bek kanan
c. Bek kiri
d. Gelandang kanan
e. Gelandang tengah
f. Gelandang kiri
g. Kanan luar
h. Kanan dalam
i. Penyerang tengah
j. Kiri dalam
k. Kiri luar

A. Variasi Keterampilan Gerak Permainan Sepakbola

1. Variasi mengumpan

a. Mengumpan menggunakan kaki bagian dalam

Mengumpan dengan kaki bagian dalam, banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola jarak pendek antara pemain satu dengan pemain lain.

1) Posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian dalam:
   a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan.
   b) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap arah gerakan.
   c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
   d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke luar dan dikunci.
   e) Pandangan terpusat pada bola.

2) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam:
   a) Perhatian kesiapan teman pasangan/patner sudah siap atau belum untuk menerima umpan bola.
   b) Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola.
   c) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

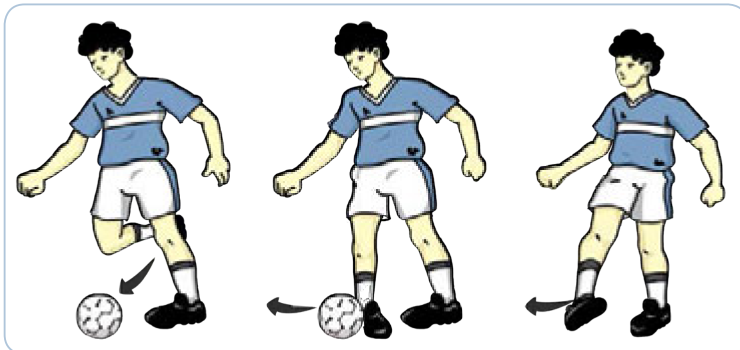
3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam:
   a) Pindahkan berat badan ke kaki tumpu depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakan didepan.
   b) Pandangan ke depan.

b. Mengumpan menggunakan kaki bagian luar

1) Posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian luar:
    a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.
    b) Letakkan kaki tumpu di samping bola.
    c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
    d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan dikunci.
    e) Pandangan terpusat pada bola.

2) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian luar:
    a) Perhatian kesiapan teman pasangan/patner sudah siap atau belum untuk menerima umpan bola.
    b) Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam.
    c) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian luar:
    a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakan didepan.
    b) Pandangan ke depan.



Gambar 1.2 Mengumpan dengan kaki bagian luar

c. Mengumpan menggunakan punggung kaki

Mengumpan dengan punggung kaki, banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola jarak jauh antara pemain satu dengan pemain lain dan bola agak deras, yang membedakan dengan mengumpan menggunakan kaki bagian dalam adalah perkenaan kaki dengan bola.

1) Posisi awal mengumpan bola dengan punggung kaki:

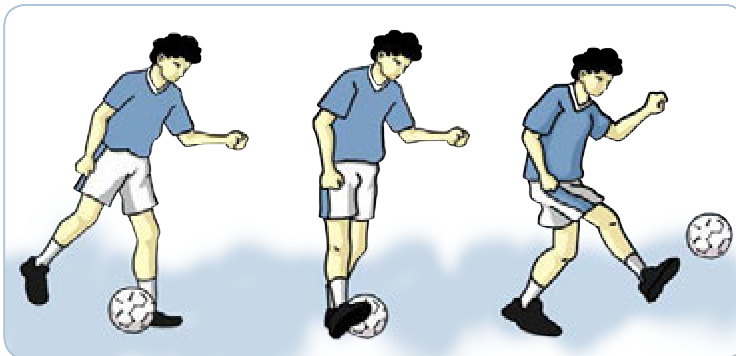
   a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan.
   b) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan.
   c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
   d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang ditarik kebelakang dan dikunci.
   e) Pandangan terpusat pada bola.

2) Gerakan mengumpan bola dengan punggung kaki:

   a) Perhatian kesiapan teman pasangan/patner sudah siap atau belum untuk menerima umpan bola.
   b) Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola.
   c) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan punggung kaki:

   a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakan didepan.
   b) Pandangan ke depan.



Gambar 1.3 Mengumpan dengan punggung kaki

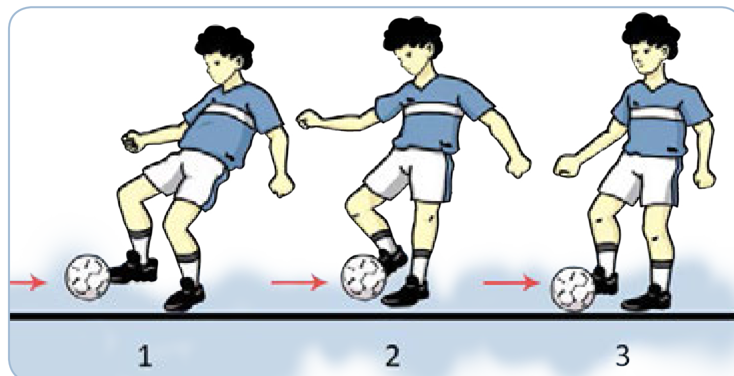
2. Variasi Menghentikan bola

Dalam menerima bola ada dua macam, yaitu bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan menerima dalam arti menguasai bola (*controlling*) dalam hal ini setelah dihentikan terus dimainkan dibawah bergerak atau diberikan teman.

Menghentikan bola dibagi menjadi dua: 1). Bola datar (menggulir di atas tanah), bagian kaki untuk menerima bola datar adalah dengan : telapak kaki atau sol, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki. 2). Bola melambung, bagian badan untuk menerima bola adalah dengan: kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar, dan anggota badan lain seperti paha, dada, kepala.

a. Teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bagian dalam :

1) Posisi awal menghentikan bola dengan kaki bagian dalam:
    a) Diawali dengan sikap menghadap arah datangnnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola.
    b) Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci.
2) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam:
    a) Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola.
    b) Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan.
3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam:
    a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan.
    b) Pandangan ke depan.



Gambar 1.4 Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

b. Teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bagian luar

1) Posisi awal menghentikan bola dengan kaki bagian luar:
    a) Berdiri menghadap arah gerakan bola.

b) Letakkan kaki tumpu di samping bola.

c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

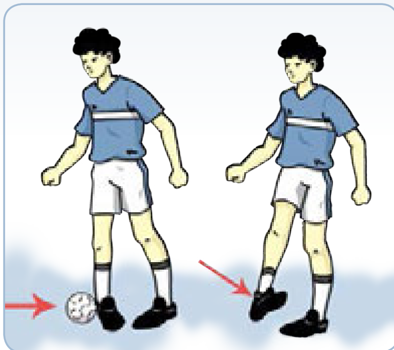
d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menghentikan diputar ke dalam dan dikunci.

e) Pandangan terpusat pada bola.

2) Gerakan menghentikan bola dengan kaki bagian luar:

a) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, saat bola menyentuh kaki bagian luar

b) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola



Gambar 1.5 Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

3) Akhir gerakan menghentikan bola dengan kaki bagian luar:

a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan

b) Pandangan ke depan

3. Variasi menggiring

a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

1) Posisi awal menggiring bola dengan kaki bagian dalam:



Gambar 1.6 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

a) Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan.

b) Sikap kedua lengan di samping badan rileks, pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci.

2) Gerakan menggiring bola dengan kaki bagian dalam:

a) Dorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibuka ke depan bersamaan kaki tumpu ikut bergerak.

b) Bola bergerak ke depan bergulir di tanah.

3) Akhir gerakan

a) Hentikan bola dengan telapak kaki pada bagian atas bola.

b) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.

c) Pandangan ke depan.

a. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada dasarnya sama dengan gerak dasar menggiring bola dengan kaki bagian dalam, yang membedakannya adalah titik perkenaan kaki dengan bola.

1) Posisi awal menggiring bola dengan kaki bagian luar:

a) Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan.

b) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

c) Pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci.

2) Gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar:

a) Dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah bersamaan kaki tumpu ikut bergerak.

b) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.

c) Bola bergerak ke depan tidak jauh dari kaki dipermukaan tanah.

3) Akhir gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar:

a) Hentikan bola dengan telapak kaki pada bagian atas bola.

b) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.

c) Pandangan ke depan.



Gambar 1.7 Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar

4. Variasi menembak bola ke gawang

Menembakkan bola ke gawang (*shooting*) dapat dilakukan dengan beberapa macam, diantaranya:

a. Menembak bola dengan kaki bagian dalam

Banyak dimanfaatkan untuk menembakkan bola ke gawang dari jarak dekat dan menembakkan bola dengan memutar bola

b. Menembakkan bola menggunakan punggung kaki

Banyak digunakan dalam menembakkan bola dari jarak jauh dan bola mendatar.



Gambar 1.8 Perkenaan kaki dengan bola saat menendang ke gawang menggunakan punggung kaki

Menembakkan bola dengan menggunakan punggung kaki dapat dilakukan dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar, hal ini dilakukan untuk menghasilkan bola putar.

Perkenaan kaki dengan bola saat menembakkan bola dengan punggung kaki

B. Kombinasi Keterampilan Gerak Permainan Sepakbola

Kamu telah mempelajari tentang konsep variasi permainan sepakbola, sekarang kamu akan mempelajari tentang kombinasi gerak permainan sepakbola, diatara keterampilan tersebut adalah: memberhentikan dengan mengumpan, memberhentikan dengan menendang, dan menggiring dengan mengumpan.

Pembelajaran **v**ariasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar (mengumpan dan mengontrol bola mengunakan kaki bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan telapak kaki dengan koordinasi yang baik.

1. Menendang/mengumpan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki dengan arah bola datar dan melambung

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagi berikut:

a) Lakukan secara berapasangan.

b) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 5 m.

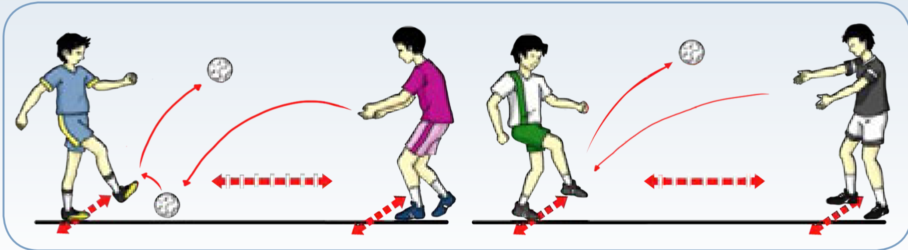
c) Bola dilambung oleh teman.

d) Latihan ini dilakukan secara berpasangan.

e) Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju-mundur, dan bergerak ke kanan dan kiri.

f) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

g) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.9 Menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam/luar/punggung kaki.

2. Menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki secara langsung dengan arah bola datar, melambung dan melengkung melewati tengah gawang atau atas gawang

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagi berikut:

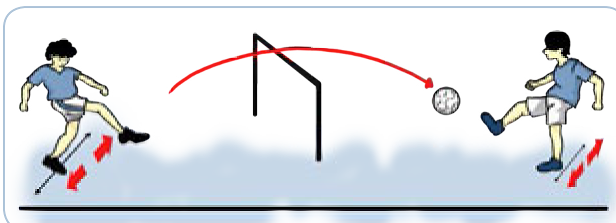
a) Berdiri saling berhadapan diantara gawang dengan jarak ± 7 m.

b) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok.

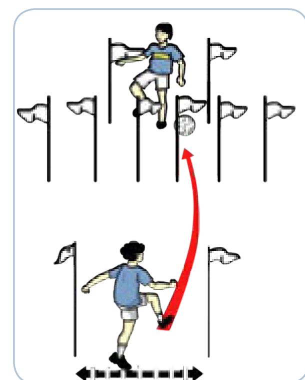
c) Dilakukan di tempat dan dilanjutkan bergerak ke kanan dan ke kiri.

d) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

e) Dilakukan Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.10 Menendang/mengumpan melewati tengah gawang



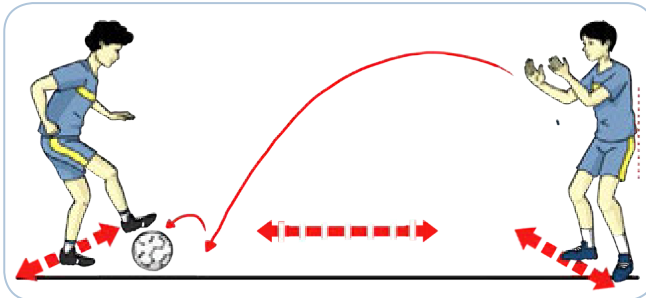
Gambar 1.11 Menendang/mengumpan kaki bagian dalam

3. Pembelajaran variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar menghentikan bola

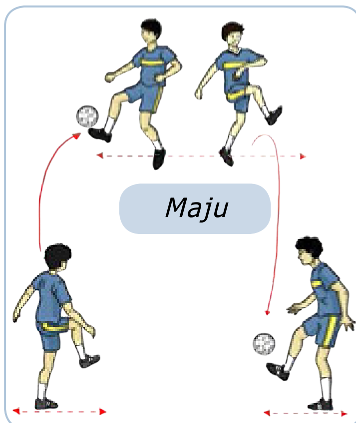
a. Menghentikan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung dan telapak kaki dengan arah bola datar dan melambung

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagi berikut:

1) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 5 m.
2) Bola dipantul, digulir, dan dilambung dari depan.
3) Latihan ini dilakukan secara berpasangan/berkelompok.
4) Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan maju-mundur dan menyamping.
5) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
6) Dilakukan Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.12 Menghentikan bola menggunakan telapak kaki berpasangan



Gambar 1.13 Menghentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki berpasangan

b. Menghentikan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung dan telapak kaki dengan arah bola datar dan melambung

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagi berikut:

1) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 5 m.
2) Bola ditendang/dioper secara bergantian.
3) Dilakukan secara berpasangan/ berkelompok.
4) Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju, mundur, dan menyamping.

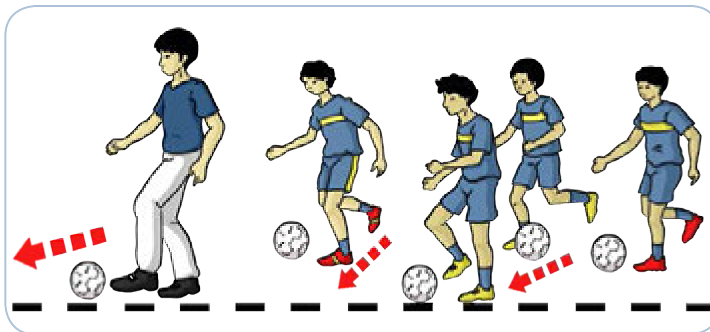
5) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
6) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

4. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar menggiring bola

a. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki

Pelaksanaannya dilakukan sebagi berikut:

1) Berdiri membentuk satu barisan ke belakang dengan jarak antara satu dengan yang lain ± 2 m.
2) Dilakukan dengan mengikuti gerak teman yang berada di depannya.
3) Latihan ini dilakukan secara perorangan dan berkelompok.
4) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
5) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

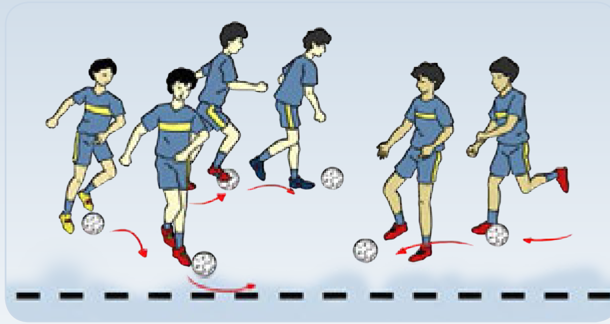


Gambar 1.14 Menggiring bola pada garis lurus

b. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagi berikut:

1) Berdiri berbanjar dengan jarak antara satu dengan yang lain ± 2 m.
2) Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki dilakukan dengan mengikuti gerak teman yang berada di depannya.
3) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
4) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

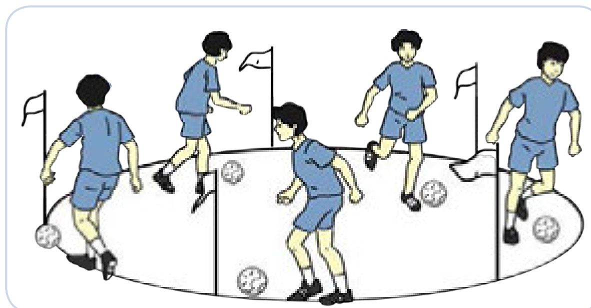


Gambar 1.15 Menggiring bola simpang siur

c. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki.

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagi berikut:

1) Berdiri membentuk satu banjar dengan jarak antara satu dengan yang lain ± 2 m.
2) Buat satu lingkaran yang di dalamnya terdapat bendera yang ditancapkan sebagai rintangannya.
3) Antar sesama teman tidak boleh bersentuhan.
4) Latihan ini dilakukan secara perorangan dalam bentuk kelompok.
5) Lakukan berulang-ulang.
6) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.16 Menggiring bola dalam lingkaran

d. Posisi pemain dalam permainan sepakbola

Pemain-pemain yang mengambil bagian aktif dalam formasi W.M adalah;

- Belakang kanan
- Belakang kiri
- Poros halang
- Gelandanga kiri
- Gelandang kanan
- Kanan luar
- Kanan dalam
- Penyerang tengah
- Kiri dalam
- Kiri luar
- Penjaga gawang

Pemain-pemain yang mengambil bagian aktif dalam formasi 4 – 2 – 4 adalah:

- Belakang kanan
- Poros halangan
- Poros halang
- Belakang kiri
- Gelandang kiri
- Gelandang kanan
- Kanan luar
- Kanan dalam
- Kiri dalam
- Kiri luar
- Penjaga gawang

C. Bermain Sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi

1. Permainan mengumpan pada empat bidang

Pelaksanaanya dapat dilakukan sebagi berikut:

a. Tempatkan tiga orang pemain pada setiap bidang.
   1) Tim A, 3 pemain pada bidang 1
   2) Tim B, 3 pemain pada bidang 2
   3) Tim C, 3 pemain pada bidang 3
   4) Tim D, 3 pemain pada bidang 4

b. Setiap tim berusaha menendang/mengumpan bola pada teman satu tim dan lawan tim berusaha untuk menghadangnya.

c. Setiap tim diberi satu bola (membawa bola).

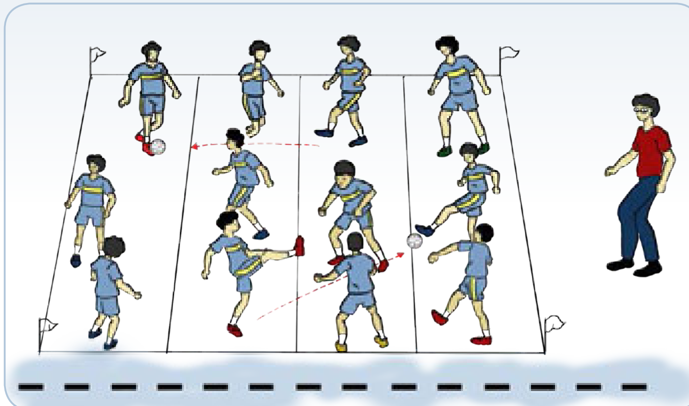
d. Setiap tim tidak boleh ke luar dari bidangnya masing-masing.

e. Tim mendapat satu poin bila umpan bolanya lolos ke rekannya di bidang lain.

f. Tim dianggap menang bila memperoleh poin terbanyak.

g. Permainan dilakukan 10-15 menit.

h. Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.17 Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi

Diskusikan setiap keterampilan gerak dasar keterampilan gerak sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Permainan Bolabesar Melalui Permainan Bolavoli

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Permaianan bola besar menggunakan permainan bolavoli	Setelah pelajaran berakhir kamu mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik, serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang : Variasi dan kombinasi keterampilan *passing* bawah, *passing* atas, servis*, smash*.

Permainan bola besar melalui permainan bolavoli merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

Bab permainan bolavoli ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Peta Konsep Permainan Bolavoli

- Mengumpan
- Mengontrol
- Menggiring
- Menembak bola ke gawang
- Posisi

"BERMAIN BOLAVOLI DENGAN SEMANGAT AKAN MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI KITA"

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar permainan bolavoli (*passing* bawah, *passing* atas, servis, dan *smash*). dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar permainan bolavolii seperti manfaat permainan bolavoli terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan bolavoli.

Pada tahun 1895, William C Morgan menciptakan sebuah permainan bernama *mintonette*, permainan ini cepat menarik perhatian karena hanya membutuhkan sedikit keterampilan dasar dan mudah dikuasai dalam jangka waktu latihan yang singkat dan dapat dilakukan oleh pemain dengan berbagai tingkat kebugaran jasmani.

Sebuah tim terdiri dari 6 orang pemain dilapangan selama pertandingan, suatu regu tidak boleh beranggotakan lebih dari 12 orang pemain.

Lapangan Permainan Bolavoli

Gambar 1.18 Lapangan permainan bolavoli

A. Variasi Keterampilan Gerak Permainan Bolavoli

Beberapa Gerak dasar dalam Permainan Bolavoli diantaranya adalah :

1. *Passing* bawah

a. Gerak dasar *passing* bawah

1) Persiapan sebelum melakukan gerak dasar *passing* bawah:

a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.

b) Rapatkan dan luruskan kedua lengan didepan badan hingga kedua ibu jari sejajar.

c) Pandangan ke arah datangnya bola.

2) Gerakan gerak dasar *passing* bawah:

a) Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.

b) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.

c) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

3) Akhir gerakan gerak dasar *passing* bawah:

a) Tumit terangkat dari lantai.

b) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.

c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 1.19 Posisi tangan dan tubuh saat passing bawah

2. Gerak dasar *passing* atas

1) Persiapan melakukan gerakan *passing* atas:

a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.

b) Posisi lengan di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk di depan atas muka (wajah)

c) Pandangan ke arah bola

2) Gerakan *passing* atas:

a) Dorongkan kedua lengan menyongsong arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat.

b) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah atas wajah.

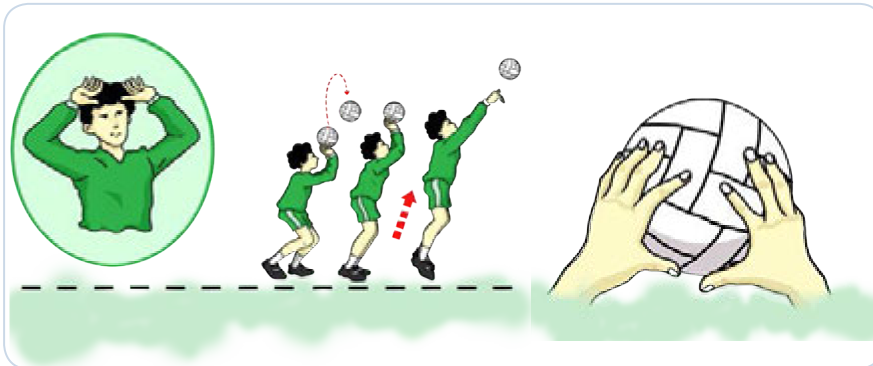
c) Perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan.

3) Akhir gerakan *passing* atas:

a) Tumit terangkat dari lantai.

b) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.

c) Pandangan ke arah bola.



Gambar 1.20 Posisi tangan dan tubuh saat passing atas

3. Gerak dasar servis atas (tenis servis)

1) Persiapan melakukan gerakan servis atas

a) Berdiri tegak pandangan ke arah bola (depan).

b) Kedua kaki sikap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang).

c) Tangan kiri memegang bola di depan badan.

2) Gerakan servis atas:

a) Lambungkan bola ke atas agak ke belakang ± 1 meter menggunakan tangan kiri.

b) Badan agak melenting ke belakang dan berat badan pada kaki belakang.

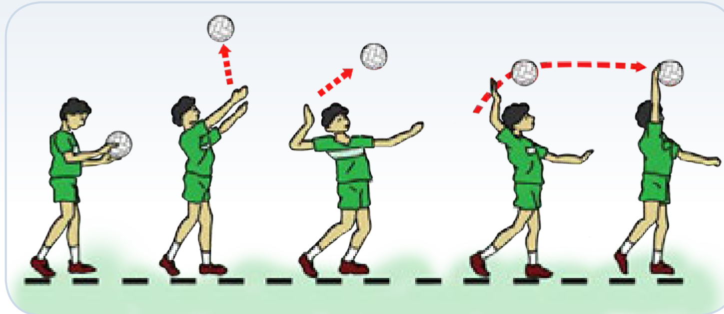
c) Ayunkan tangan kanan bersamaan dengan gerakan badan ke depan.

d) Bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan/melecutkan pergelangan tangan.

3) Akhir gerakan servis atas

a) Berat badan dibawa ke depan dengan melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan.

b) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 1.21 Posisi tangan dan tubuh saat servis

4. Gerak dasar *smash*

1) Persiapan melakukan gerak dasar *smash*

a) Berdiri dengan sikap melangkah menghadap arah net.

b) Berat badan pada kaki depan

c) Pandangan ke arah depan (arah net)

2) Gerakan gerak dasar *smash*:

a) Gerak awalan, langkahkan kaki paling sedikit dua langkah dan langkah terakhir lebar.

b) Gerak tolakan, menolak dengan kedua kaki ke atas dan diikuti dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.

c) Gerak pukulan, memukul bola dengan telapak tangan pada bagian atas bola bersamaan dengan pergelangan tangan diaktifkan.

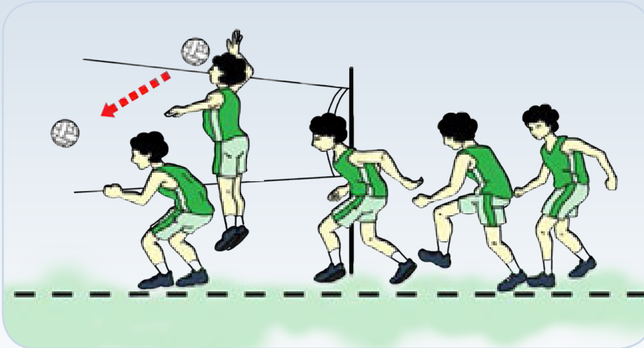
d) Gerak mendarat, mendarat dengan kedua ujung telapak kaki, bersamaan kedua lutut mengeper.

3) Akhir gerak dasar *smash*:

a) Kedua lutut direndahkan dan diikuti membungkukkan badan.

b) Berat badan dibawa ke depan dan pandangan ke depan atas.

c) Kedua lengan di depan samping badan rileks.



Gambar 1.22 Mengambil ancang-ancang lompat dan memukul bola



Gambar 1.23 Perkenaan tangan dengan bola saat smash

B. Kombinasi Keterapilan Gerak Permainan Bolavoli

Pola latihan permainan bolavoli dapat dilakukan dengan mengkombinasikan berbagai keterampilan gerak, diantaranya adalah: *passing* atas dan *passing* bawah, *passing* atas dan *passing* bawah serta servis, dan *passing* bawah dan *smash.*

Setelah Kamu pelajari konsep variasi dan kombinasi permainan bolavoli, sekarang coba kamu terapkan apa yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu.

Kegiatan pembelajaran permainan bola besar melalui permainan bolavoli dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar *passing* dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi.

a. *Passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur dan menyamping dapat dilakukan sebagai berikut:

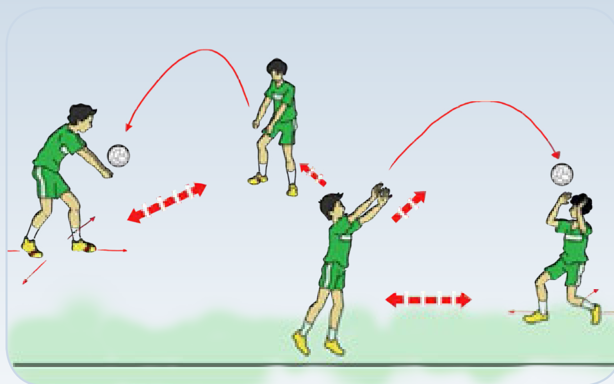
1) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 3 m.

2) Bola dilambung oleh teman dari depan.

3) Dilakukan berpasangan/berkelompok.

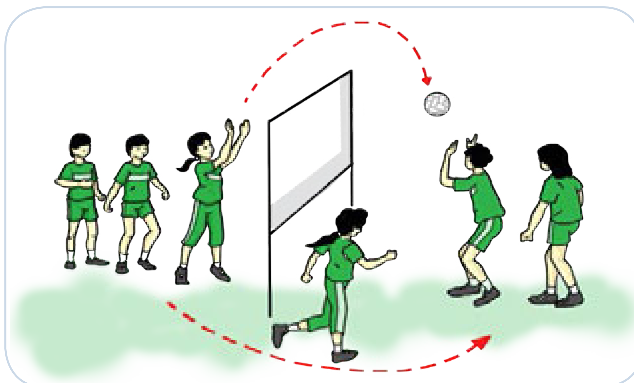
4) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

5) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.24 Gerak kombinasi passing atas dan bawah berpasangan

b. *Passing* atas dan bawah menggunakan dua bolavoli dapat dilakukan sebagai berikut:



Gambar 1.25 Gerak kombinasi passing atas dan melewati net

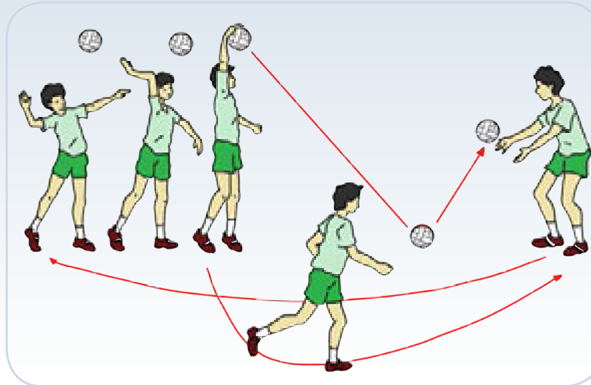
2. Pembelajaran Variasi dan kombinasi gerak dasar servis atas bolavoli dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi

a. Memukul bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

1) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 3 m.
2) Bola dipegang dengan satu tangan di depan badan dan lambungkan ke atas.
3) Pukul bola ke lantai (depan) menggunakan satu tangan diawali dengan melentingkan pinggang ke belakang, yang telah melakukan pukulan bergerak pindah tempat.

4) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
5) Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok, formasi berbanjar.
6) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

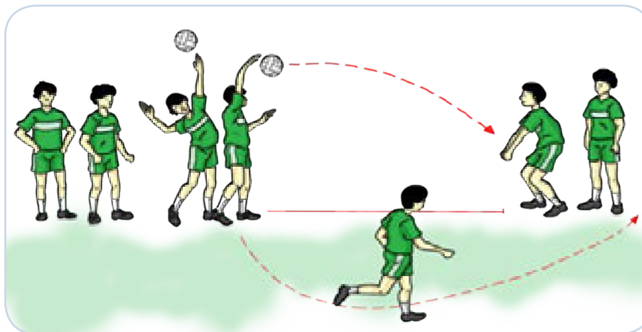


Gambar 1.26 Gerak memukul bola ke lantai

b. Servis ke arah teman, dan diterima dengan menggunakan *passing* bawah

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

1) Sama dengan model I, namun bola dipukul ke lantai yang sebelumnya dilambung ke atas oleh tangan yang satunya.
2) Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok.



Gambar 1.27 Latihan sevis ke teman

c. Servis atas ke arah sasaran pada lapangan melalui atas net

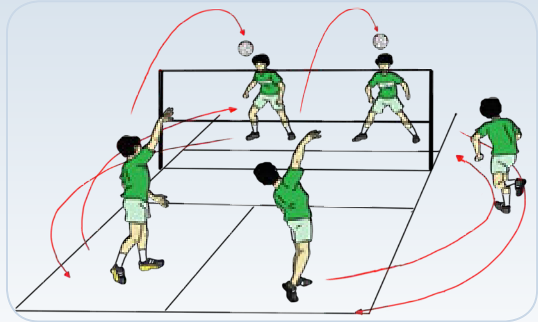
Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

1) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 3 m.
2) Lakukan latihan memukul bola seperti pada latihan-latihan. sebelumnya, yang telah melakukan pukulan bergerak pindah tempat.

3) Lakukan latihan dengan jarak yang bertambah jauh, dari jarak 6 m dan secara bertahap jarak memukul ditambah menjadi 7 m, 8 m, dan 9 m disesuaikan dengan tingkat kemampuan kamu.

4) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

5) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.28 Servis melewati net berpasangan

3. Bermain bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

a. Bermain bolavoli 4 lawan 4

1) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 3 m.

1) Diawali dengan pukulan servis atas.

2) Permainan dimulai dengan pukulan servis atas melalui atas net.

3) Bola harus ditangkap dan segera diservis kembali ke seberang lapangan.

4) Pemenang adalah regu yang terlebih dahulu mencapai 15 angka.

5) Kesalahan yang mengakibatkan perolehan angka bagi lawan.

   a) Bola menyentuh tanah/lantai.

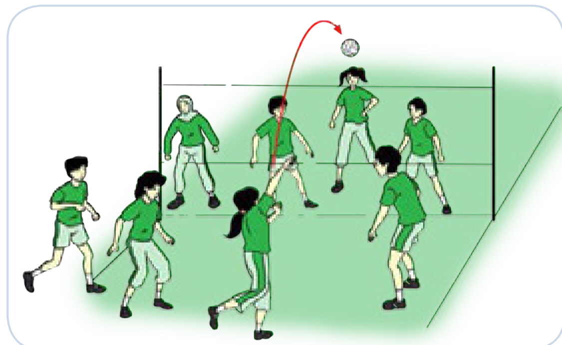
   b) Bola ke luar lapangan dan Pemain menyentuh tali/net.

   c) Pemain menginjak lapangan lawan.

6) Jumlah pemain 4-5 orang/regu.

7) Luas lapangan dapat disesuaikan, misalnya 4 x 6 m atau 8 x 9 m.

8) Tinggi net dimodifikasi.

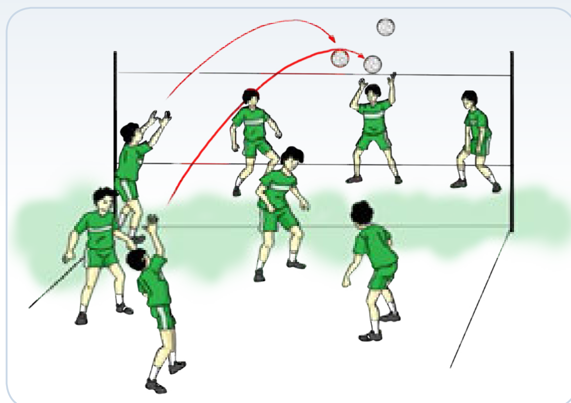


Gambar 1.29 Bermain bolavoli dengan 4 lawan 4

b. Bermain bolavoli menggunakan keterampilan *passing* atas

Pelaksanaannya sebagai berikut:

1) Bentuk kamu menjadi dua kelompok.
2) Permainan dimulai dengan lemparan melalui atas net.
3) Bola yang dilempar lawan harus ditangkap dengan posisi *passing* atas dan ditolakkan ke atas.
4) Lakukan *passing* atas/bawah 2x gerakan (sentuhan) kemudian diumpan ke arah teman satu lapangan.



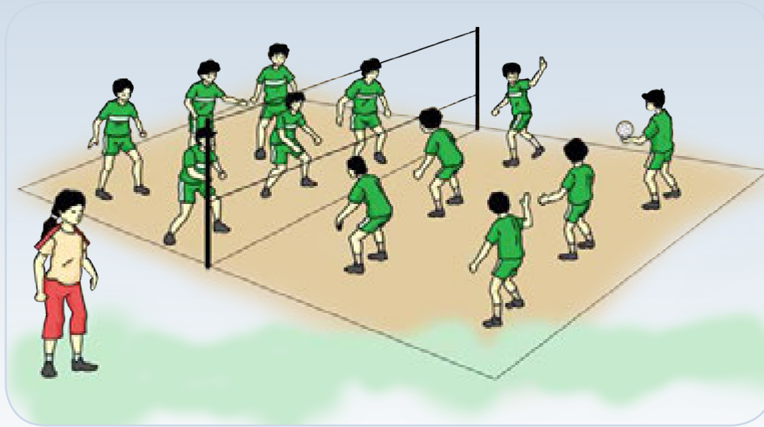
Gambar 1.30 Bermain bolavoli menggunakan keterampilan passing atas

5) Setelah bola dimainkan oleh 3 orang pada satu lapangan, seberangkan bola ke lapangan lawan.
6) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

c. Bermain bolavoli dengan menggunakan gerak *passing* atas dan bawah, *smash* dan membendung

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

1) Bentuk kamu menjadi dua kelompok.
2) Permainan dimulai dengan sends atas dari belakang lapangan/ tengah lapangan melalui atas net.
3) Permainan mendekati peraturan yang sebenarnya.
4) Ukuran net agak direndahkan.
5) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.31 Bermain bolavoli dengan peraturan dimodifikasi

Diskusikan setiap keterampilan gerak dasar keterampilan gerak permainan bolavoli (*passing* bawah, *passing* atas, servis, dan *smash*) dengan benar dan buat kesimpulannya.

Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, merubah posisi/bagian tangan yang berkenaan dengan bola.

Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolabasket

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Permaianan bola besar menggunakan permainan bolabasket	Setelah pelajaran berakhir kamu mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang: variasi dan kombinasi keterampilan melempar, menangkap, menggiring, menembak bola ke ring basket

Permainan bolabasket dalam permainan bola besar merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

Peta Konsep Permainan Bolabasket

- Melempar
- Menangkap
- Menggiring
- Menembak bola ke ring

"PERMAINAN BOLABASKET PASTI AKAN MENYENANGKAN JIKA KITA MAMPU KUASAI GERAK DASARNYA"

Buku permainan bolabasket ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

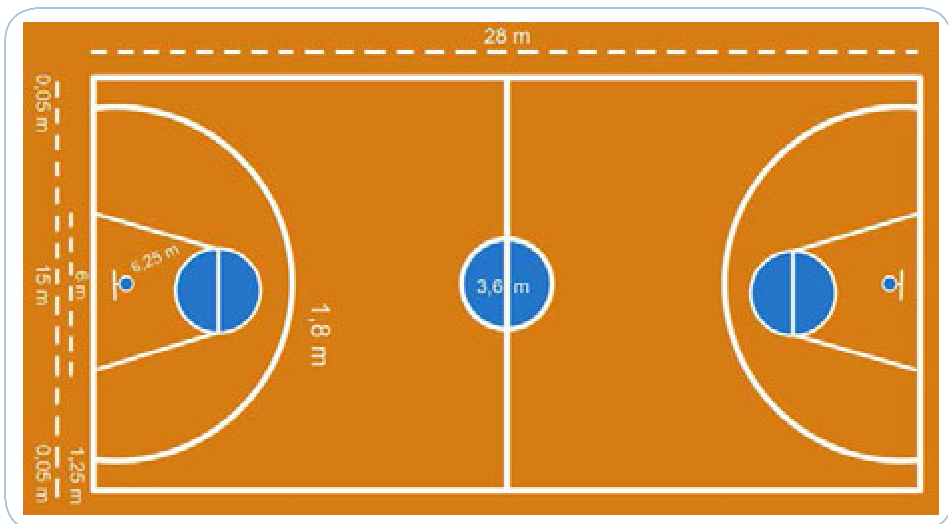
Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar bolabasket seperti manfaat permainan bolabasket terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan bolabasket.

Bolabasket ialah suatu permainan yang dapat dimainkan oleh puteri maupun putera. Tiap regu terdiri dari 12 orang pemain putera atau puteri dan 5 orang yang dapat langsung turun kelapangan permainan untuk tiap regu. Tujuan permainan memasukkan bola ke dalam keranjang yang tingginya 3,5 m. Regu yang paling banyak dapat memasukkan bola ke dalam keranjang, regu itu menang.

Pertama kali ditemukan permainan bolabasket bertujuan untuk menghilangkan kelesuan berolahraga pada musim dingin, Dr. L.H. Gulick, sekretaris dari bagian pendidikan jasmani YMCA (Young Men's Christian Association) Amerika Serikat dan ketua Pendidikan Jasmani YMCA Internasional, yang sekarang disebut *Springfield College*, di Massachusetts menghendaki diciptakannya suatu permainan yang dapat dimainkan pada waktu-waktu musim dingin, menyenangkan, mudah dipelajari, mudah dimainkan dan menghindari permainan kasar.

James Naismith dapat memenuhi kehendak dari L.H. Gulick itu, dan permainan itu disebut "*basketball*" dan dalam bahasa Indonesia diterjemahkan permainan bolabasket. Permainan bolabasket pertama kali dimainkan pada tahun 1891, dan ternyata mendapat sambutan yang sangat baik terutama oleh kaum muda sehingga dapat berkembang dengan cepat diseluruh dunia.

Bolabasket masuk di Indonesia setelah perang dunia ke-II dibawa oleh perantau-perantau Cina dan berkembang dengan cepat sehingga pada PON ke I tahun 1948 di Surakarta, bolabasket telah dicantumkan dalam acara resmi. Persatuan Basket-Ball seluruh Indonesia (PERBASI) berdiri pada tanggal 23 Oktober 1951, kemudian diubah menjadi persatuan bolabasket seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI.



Gambar 1.32 Lapangan bolabasket

A. Variasi Keterampilan Gerak Permainan Bolabasket

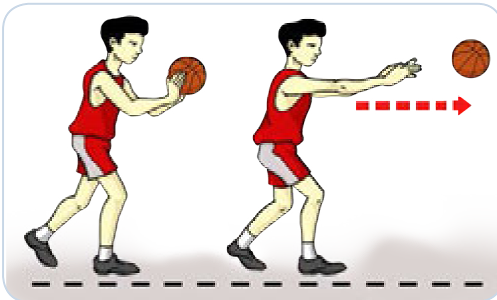
Beberapa gerak dasar permainan bolabasket yang disajikan dalam bab ini adalah :

1. Melempar dan menangkap

a. Keterampilan teknik melempar bola setinggi dada (*chest pass*)

1) Persiapan melakukan lempar bola setinggi dada (*chest pass)*:
   a) Berdiri dengan sikap melangkah.
   b) Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.
   c) Badan agak condong ke depan.

2) Gerakan melempar bola setinggi dada (*chest pass*):
   a) Dorongkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
   b) Lepaskan bola dari kedua pegangan tangan setelah kedua lengan lurus.
   c) Arah bola lurus sejajar dada.



Gambar 1.33 Posisi tubuh saat menangkap dan melempar bolabasket

3) Akhir gerakan melempar setinggi dada (*chest pass*):
   a) Berat badan dibawa ke depan
   b) Kedua lengan lurus ke depan rileks
   d) Pandangan mengikuti arah gerakan bola

b. Teknik melempar bola pantul (*bounce pass*)

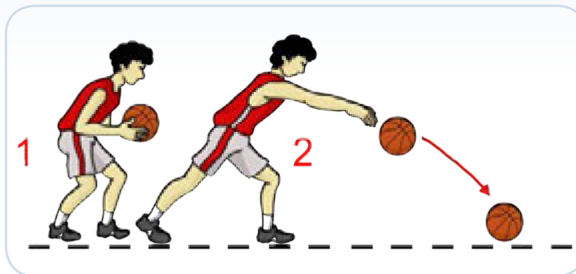
1) Persiapan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*):
   a) Berdiri dengan sikap melangkah.
   b) Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.
   c) Badan agak condong ke depan.
   d) Kedua siku lurus ke samping.

2) Gerakan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*)

   a) Dorongkan bola dengan meluruskan kedua lengan ke depan bawah bersamaan kaki belakang di langkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
   b) Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus.
   c) Arah bola memantul ke lantai.
   d) Pantulan bola diusahakan setinggi dada penerima bola.

3) Akhir gerakan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*):

   a) Berat badan dibawa ke depan.
   b) Kedua lengan lurus serong bawah rileks.
   c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 1.34 Melempar bola pantul

c. Keterampilan teknik melempar bola dari atas kepala (*over head pass*)

1) Persiapan melempar bola dari atas kepala (*over head pass)*:

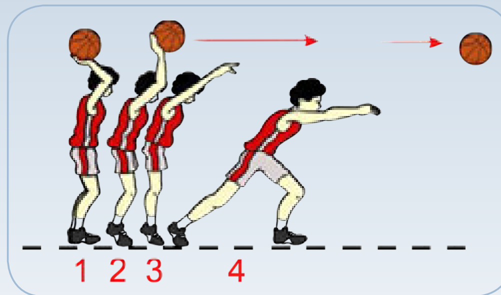
   a) Berdiri dengan sikap melangkah ke arah lemparan.
   b) Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala.
   c) Badan agak condong ke depan.

2) Gerakan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*)

   a) Ayunkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
   b) Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus.
   c) Arah bola lurus dan datar kearah dada penerima bola.

3) Akhir gerakan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*)
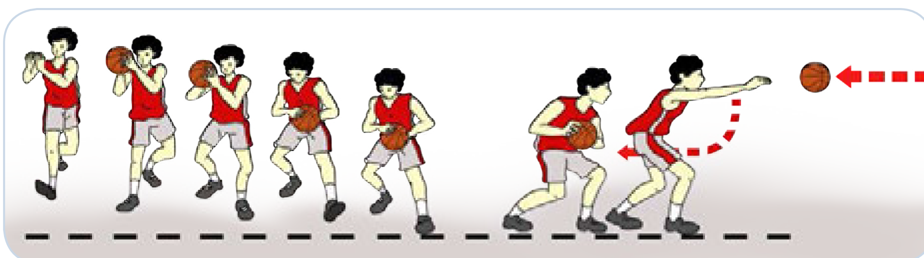
   a) Berat badan dibawa kedepan.
   b) Kedua lengan lurus ke depan rileks.
   c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 1.35 Melempar bola dari atas kepala

d. Keterampilan Gerak dasar menangkap bola

1) Persiapan melekukan gerak dasar menangkap bola
   a) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.
   b) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.
   c) Berat badan bertumpu pada kaki depan.
2) Gerakan gerak dasar menangkap bola:
   Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang, sikut lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/ badan.
3) Akhir gerakan gerak dasar menangkap bola
   a) Badan agak condong ke depan.
   b) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
   c) Posisi bola dipegang di depan badan.



Gambar 1.36 Menangkap bola yang datang dari depan badan

2. Menggiring

Menggiring bola dapat dibagi dua:

a. Menggiring bola tinggi

Gunanya memperoleh posisi mendekati basket lawan secepat-cepatnya.



Gambar 1.37 Menggiring bola tinggi

b. Menggiring Bola Rendah

Gunanya untuk menyusup, mengacaukan pertahanan lawan dan mengecoh lawan



Gambar 1.38 Menggiring bola rendah

c. Keterampilan gerak dasar menggiring bola

Cara melakukannya:

a) Diawali dengan persiapan berdiri dengan sikap melangkah.

b) Badan agak condong ke depan.

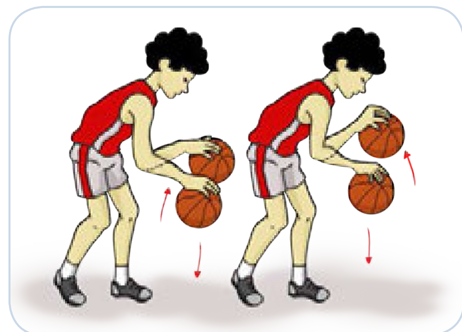
c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.

d) Dengan gerakan mendorong bola menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan diaktifkan.

e) Ketinggian bola memantul adalah sebatas atau di bawah pinggang.

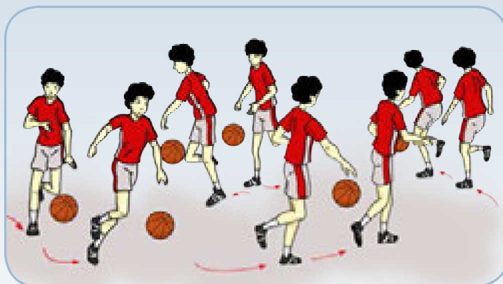
f) Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke arah depan.

g) Akhir gerakan kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.



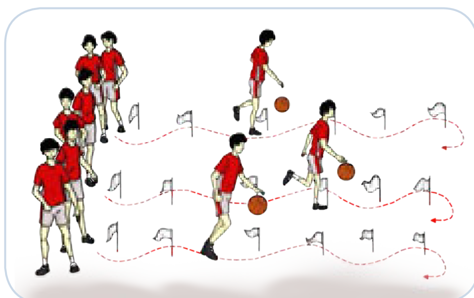
Gambar 1.39 Menggiring bola

d. Menggiring bola (*dribling*) basket mengikuti teman yang di depannya


Gambar 1.40 Menggiring bola simpang siur

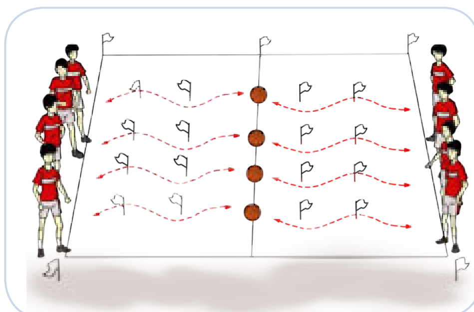
1) Kamu berdiri bebas sambil memegang bola.
2) Latihan dilakukan berpasangan atau dalam bentuk kelompok, selama melakukan gerakan tidak boleh bersinggungan sesama teman, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

e. Adu cepat menggiring bolabasket melalui rintangan (*zig-zag*) dalam bentuk lari berantai


Gambar 1.41 Menggiring bola zig-zag

1) Berbaris dengan pormasi berbanjar
2) latihan ini dilakukan secara berkelompok (secara estafet/lari berantai), untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

f. Lomba cepat mengambil bolabasket dan menggiring melalui rintangan (*zig-zag*), dalam bentuk lari berantai

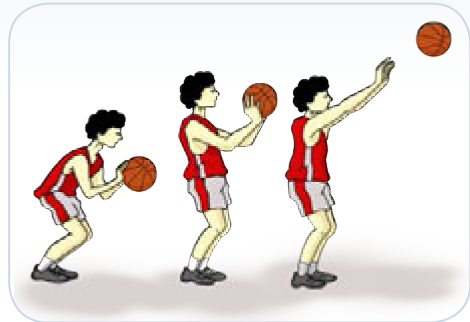

Gambar 1.42 Menggiring bola berantai berpasangan

1) Berdiri berhadapan dengan jarak ± 10 m.
2) Latihan ini dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

3. Keterampilan Gerak dasar Menembak

a. Menembak bola (*shooting*) dengan dua tangan

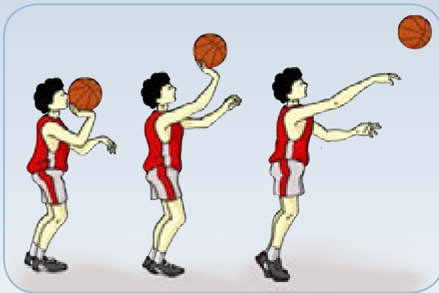
1) Diawali dengan persiapan berdiri tegak menghadap arah gerakan dalam sikap melangkah, posisi kaki lurus ke depan.
2) Kedua lutut agak direndahkan.
3) Bola dipegang pada bagian samping bawah dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.
4) Pandangan ke arah tembakan sasaran.
5) Dengan gerakan mendorongkan bola ke depan atas hingga lengan lurus, bersamaan dengan itu pinggul, lutut, dan tumit naik.
6) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus dan gerakan pelepasan bola dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jarinya.
7) Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atas melengkung.
8) Akhir gerakan kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.



Gambar 1.43 Gerak memasukkan bola ring basket/menembak dengan dua tangan

b. Menembak (*shooting*) dengan satu tangan

1) Diawali dengan persiapan berdiri tegak, sikap melangkah menghadap arah gerakan bola dan kedua lutut agak rendah.
2) Bola dipegang pada bagian bawahnya dengan telapak tangan dan jari-jari.
3) Satu terbuka sedangkan tangan yang lainnya membantu menahan bagian samping bola.
4) Pandangan ke arah tembakan sasaran.
5) Dilanjutkan dengan gerakan mendorong bola ke depan atas dengan menggunakan satu lengan hingga lengan lurus. Bersama dengan itu pinggul, lutut dan tumit naik.
6) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus.
7) Gerakan pelepasan bola dibantuk dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jari.

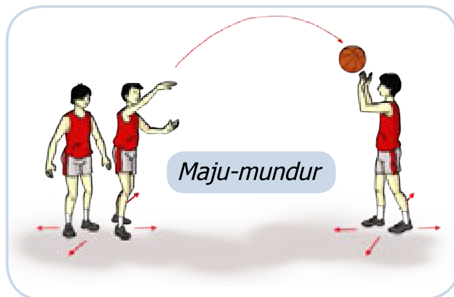

Gambar 1.44 Gerak memasukkan bola ring basket/menembak dengan satu tangan

8) Arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atau melengkung.
9) Akhir gerakan kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.

c. Pembelajaran Variasi gerak dasar *shooting* menggunakan satu tangan

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

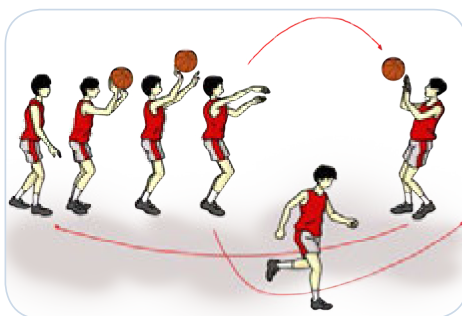
a. Menembak bolabasket bergerak maju, mundur, dan menyamping,



Gambar 1.45 Menembak bola maju-mundur

1) Berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m.
2) Menembak bolabasket bergerak maju, mundur, dan menyamping.
3) Dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

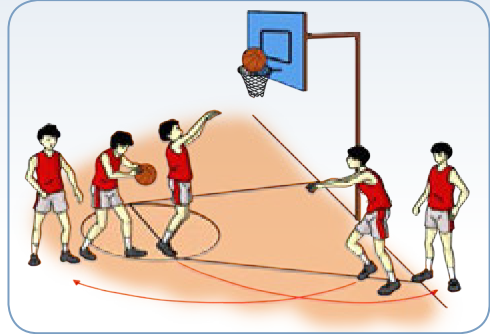
b. Shooting bolabasket pada formasi berbanjar


Gambar 1.46 Shooting ke taman

1) Berdiri dengan membentuk pormasi berbanjar.
2) Setelah melakukan *shooting* bergerak lari pindah tempat ke barisan belakang pada barisan di hadapannya.
3) Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

c. *Shooting* bolabasket pada formasi berbanjar dari arah depan ring basket

1) Berbaris stu banjar menghadap ring dengan jarak ± 3 m.
2) Kelompok di depan ring basket yang melakukan *shooting* dan yang ada di belakang yang mengambil bola dan mengopernya ke kelompok di depan ring.
3) Setelah melakukan *shooting* dan mengoper bola, bergerak lari pindah tempat (yang melakukan *shooting* pindah ke belakang ring dan yang mengoper ke depan ring).
4) Latihan ini dilakukan berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

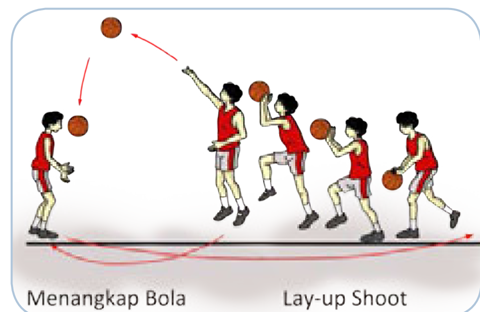


Gambar 1.47 Shooting ke ring basket

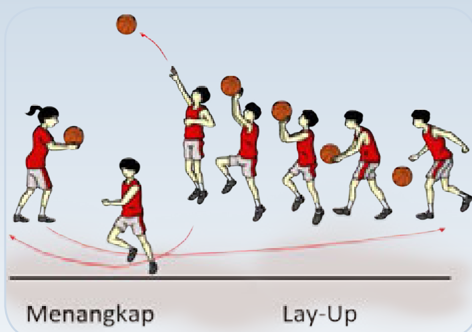
d. Gerak dasar *lay-up shoot*

Model pembelajarannya sebagai berikut :

1) *Lay-up shoot*
   a) Berdiri menghada rekan di depan dengan jarak ± 5 m.
   b) Gerak melangkah, dilanjutkan dua langkah sambil memegang bolabasket, yang telah melakukan *lay-up shoot* bergerak berpindah tempat ke barisan menangap bola. Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.48 Lay-up shoot



Gambar 1.49 Menggiring bola dan lay-up shoot

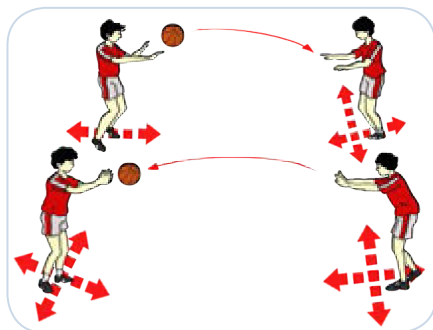
2) *Lay-up shoot* diawali menggiring bola
   a) Berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m.
   b) lakukan teknik lay-up shoot, yang telah melakukan lay-up shoot bergerak berpindah tempat ke barisan menangap bola. Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

B. Kombinasi Keterapilan Gerak Permainan Bolabasket

Setelah kamu mempelajari tentang variasi keterampilan gerak permainan bolabasket, sekarang kamu akan mempelajari tentang kombinasi gerak, yaitu menggabungkan beberapa keterampilan gerak, diantara kombinasi gerak tersebut adalah menangkap dan *passing*, menggiring dan *passing*, menggiring dan *shooting*, dan *passing* dan shooting.

Setelah Kamu pelajari konsep variasi dan kombinasi permainan bolabasket, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu.

1. Pembelajaran variasi dan kombinasi keterampilan gerak menangkap dengan *passing*

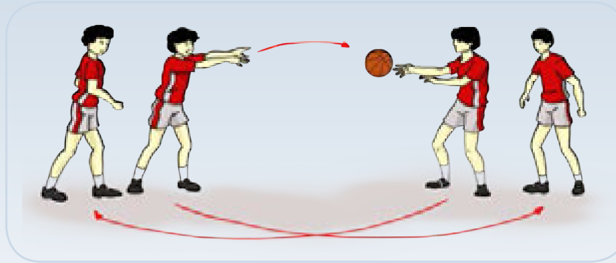

Gambar 1.50 Kombinasi gerak menangkap dengan melempar

a. Berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m.
b. Lempar dan menangkap bolabasket bergerak maju, mundur dan menyamping.
c. Lakukan secara berulang-ulang.
d. Dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

2. Menangkap dan *passing* bolabasket pada formasi berbanjar

1) Berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m.
2) Melakukan lemparan bergerak berpindah tempat, dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

3) Lakukan secara berulang-ulang.



Gambar 1.51 Menangkap dan passing berbanjar

3. *Passing* dan menangkap bolabasket pada formasi lingkaran

1) Berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m.
2) Setelah melakukan lemparan bergerak berpindah tempat (dari tengah lingkaran pindah ke garis lingkaran dan dari garis lingkaran pindah ke tengah lingkaran).
3) Lakukan secara berulang-ulang.
4) lakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai *kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.*



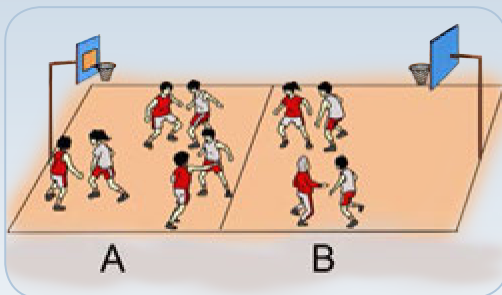
Gambar 1.52 Menangkap dan passing formasi lingkaran

C. Bermain bolabasket menggunakan setengah lapangan basket

1. Bermain setengah lapangan

Pelaksanaannya adalah bidang A lapangan untuk tim A dan bidang B lapangan untuk tim B, cara bermain:

a. Bentuk dua kelompok.
b. Tim A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain.
c. Begitu juga tim B menempatkan 2 pemain di lapangan A.
d. Para pemain boleh menggiring, melempar, dan menembak.
e. Saat menggiring bola, pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.
f. Jadi yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.

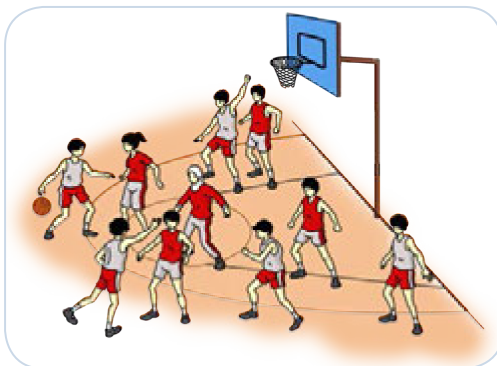


Gambar 1.53 Bermain basket setengah lapangan

g. Tim pemenang adalah tim yang dapat memasukkan bola ke ring basket lebih banyak.
h. Lama permainan 5-10 menit.
i. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

2. Bermain bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi

a. Bentuk kamu menjadi dua regu bermain bolabasket menggunakan setengah lapangan. Jumlah pemain adalah 2 lawan 3 dilanjutkan dengan 4 lawan 3 atau 5 lawan 4.
b. 2 pemain penyerang dan 3 pemain bertahan.
c. 4 pemain penyerang dan 3 pemain bertahan.
d. 5 pemain penyerang dan 4 pemain bertahan.



Gambar 1.54 Bermain basket lapangan penuh

e. Setiap pemain berusaha memasukan bola ke ring basket, dengan gerak dasar yang telah dipelajarinya.
f. Regu yang menang adalah regu yang paling banyak memasukan bola ke rig basket dengan teknik yang benar.
g. Dilakukan berpasangan atau berkelompok. untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

RANGKUMAN

Permainan bola besar melalui permainan sepakbola, bolavoli, bola basaket mampu membentuk: menghargai tubuh, syukur kepada sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerjasama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

FIFA adalah organisasi sepakbola yang diakui secara Internasional. Permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

Variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang).

Pada tahun 1895, William C. Morgan menciptakan sebuah permainan bernama *mintonette*. Sebuah tim terdiri dari 6 orang pemain dilapangan selama pertandingan. Suatu regu tidak boleh beranggotakan lebih dari 12 orang pemain.

Variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar permainan bolavoli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash).

Pada tahun 1891 James Naismith dapat memenuhi kehendak dari L.H. Gulick untuk membuat suatu permainan dengan nama "*basket-ball*" dan dalam bahasa Indonesia diterjemahkan permainan bolabasket. Bolabasket masuk di Indonesia setelah perang dunia ke-II dibawa oleh perantau-perantau Cina dan berkembang dengan cepat sehingga pada PON ke I tahun 1948 di Surakarta, bolabasket telah dicantumkan dalam acara resmi. Persatuan Basket-Ball seluruh Indonesia (PERBASI) berdiri pada tanggal 23 Oktober 195, kemudian diubah menjadi persatuan bolabasket seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI.

Variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan bola basaket: melempar, menangkap, menggiring, menembak bola ke ring, bermain secara sederhana.

D. Penilaian

1. Permainan bola besar melalui permainan sepakbola

a. Penilaian kinerja teknik dasar permainan sepakbola

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

1) Mengumpan
2) Mengumpan
3) Menggiring
4) Menembak bola ke gawang
5) Posisi

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan sepakbola

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan selama bermain sepakbola.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik; B = Baik; C = Cukup; K = Kurang

c. **Penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan sepakbola**

Buatlah analisis gerak secara sederhana:

1) Mengumpan
2) Mengumpan
3) Menggiring
4) Menembak bola ke gawang
5) Posisi

2. Permainan bola besar melalui permainan bolavoli

a. Penilaian kinerja teknik dasar permainan bolavoli

Lakukan keterampilan Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar

1) *Passing* bawah
2) *Passing* atas
3) Servis
4) *Smash*
5) Bermain secara sederhana

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan bolavoli

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan selama bermain bolavoli.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik C = Cukup
B = Baik K = Kurang

3. Permainan bola besar melalui permainan bolabasket

a. Penilaian unjuk kerja teknik dasar permainan bolabasket

Lakukan keterampilan Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar

1) Melempar
2) Menangkap
3) Menggiring
4) Menembak bola ke ring
5) Bermain secara sederhana

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan bolabasket

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan selama bermain bolabasket.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik   C = Cukup
B = Baik   K = Kurang

c. Contoh penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan bolabasket

Buatlah analisis gerak secara sederhana

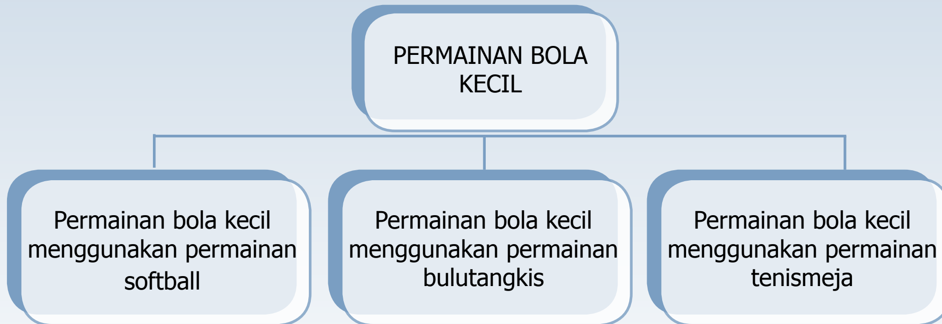
1) Melempar
2) Menangkap
3) Menggiring
4) Menembak bola ke ring
5) Bermain secara sederhana.

BAB II

MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI KETERAMPILAN GERAK PERMAINAN BOLA KECIL



Peta Konsep



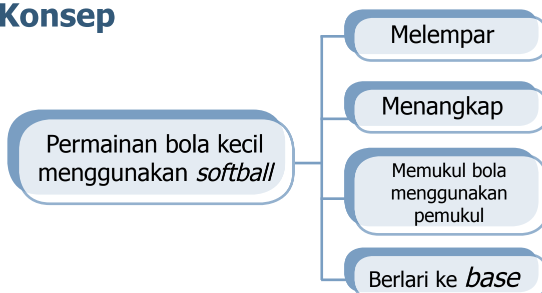
Kamu telah mempelajari tentang permainan bola kecil di SMP atau yang sederajat, di SMA kelas X kamu masih memperlajari permainan bola kecil namun dengan kualitas gerakan dan pemahaman yang meningkat tentunya. Pada bab 2 ini, kamu akan mempelajari tentang manfaat permainan bola kecil terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, tentang menganalisis variasi dan kombinasi gerak permainan bola kecil, dan sikap yang dikembangkan melalui permainan bola kecil.

Permainan Bola Kecil Melalui Permainan *Softball*

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Permaianan bola kecil melalui permainan *softball*	Setelah pelajaran berakhir kamu mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang: Variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola melaluitongkat pemukul.

Permainan *softball* dalam permainan bola kecil melalui permainan *softball* merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

A. Peta Konsep



"MARI KITA BERMAIN SOFTBALL AGAR TERCIPTA KEBERSAMAAN, KEKOMPAKAN DAN KEBUGARAN YANG LEBIH BAIK"

Materi permainan *softball* ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar permainan *softball* (melempar, menangkap, berlari ke *base*, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar *softball* seperti manfaat permainan *softball* terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan *softball*.

Permainan *softball* merupakan cabang olahraga beregu yang dapat dimainkan oleh berbagai kalangan, putra putri, anak anak maupun orang dewasa. Permainan ini diciptakan oleh George Hancoc pada tahun 1887 di Amerika Serikat dan pertama kali dimainkan di Chicago.

Sampai tahun 1966 permainan *softball* di Indonesia masih dianggap sebagai olahraga kaum wanita, setelah Asean Games Bangkok barulah kaum pria bermain *softball* Permainan *softball* pertama kali dipertandingkan di Indonesia pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke VII di Surabaya.

Jumlah pemain tiap regu yang sedang bertanding 9 orang, lama permainan ditentukan oleh inning, yaitu sebanyak 7 inning, regu pemukul berganti menjadi regu penjaga setelah 3 kali bola mati.

B. Perlengkapan Permainan *Softball*

1. Lapangan Permainan *Softball*

Lapangan permainan *softball* berbentuk bujur sangkar dengan ukuran panjang 60 ft atau 18,30 m.

Lapangan untuk putra dan putri bentuknya sama, bedanya hanya pada jarak *pitcher* plate ke home *base*, untuk putra 46 ft (14,03 m) untuk putri 40 ft (12,2 m).

Gambar 2.1 lapangan permainan softball

2. *Home Plate*

Berbentuk segi lima dan terbuat dari karet.

Gambar 2.2 Home plate

3. *Base* atau tempat hinggap

Base ke 1 ke 2 dan ke 3 berbentuk bujur sangkar dan terbuat dari karet.

Gambar 2.3 tempat hingga (base)

4. Sarung tangan (*glove*)

Terbuat dari kulit dipakai oleh pemain penjaga.

Semua pemain lapangan memakai *glove*, *glove* terbagi menjadi tiga macam.

a. *Finger glove* : *glove* yang dipakai semua pemain lapangan

B. *Catcher glove* : *glove* yang dipakai oleh *catcher*

C. *First base mills* : *glove* yang dipakai penjaga *base* pertama



Gambar 2.4 Sarung tangan (glove)

5. Bola

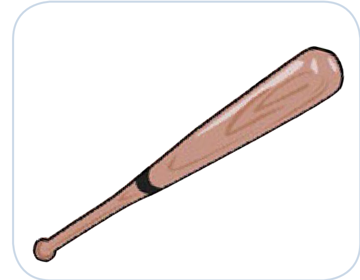
Terbuat dari kulit, di dalamnya campuran gabus dan karet



Gambar 2.5 bola

6. *Stick*/alat pemukul

Terbuat dari kayu atau bahan lain yang yang diperkenankan seperti aluminium, plastik, karbon, *fiber glass*.



Gambar 2.6 Pemukul

7. Pakaian

a. Untuk wasit berwarna biru laut dan celana biru tua.

b. Untuk pemain celana panjang dan kaus dengan dilengkapi nomor dada dan nomor punggung.

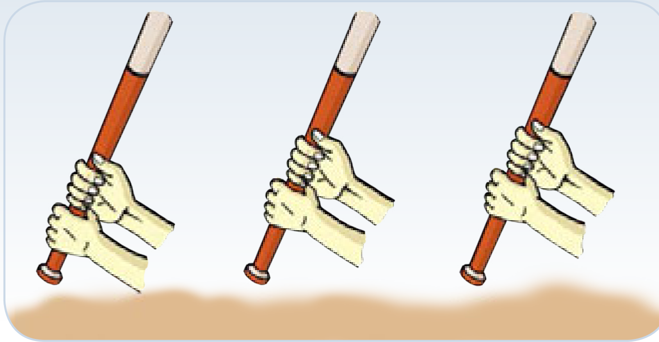
c. *Masker* pelindung harus digunakan *catcher* sewaktu *pitcher* melemparkan bola kepada *batter*.

d. *Body* protektor dipakai terutama oleh *catcher* wanita dan pria tidak memakainya.

C. Variasi Keterapilan Gerak Permainan *Softball*

1. Cara Pegang *stick* (pemukul) dalam permainan *softball*

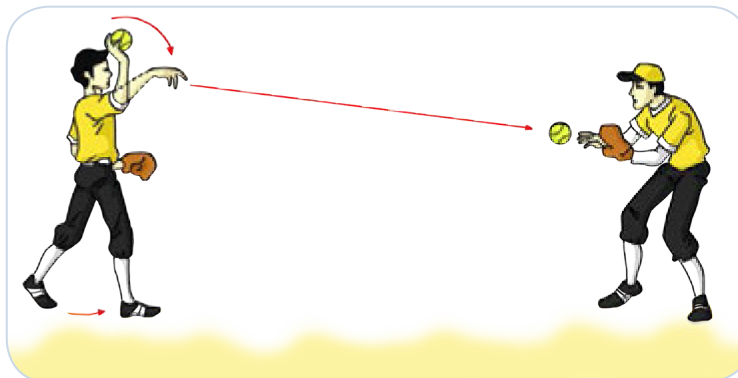
Alat pemukul (*stick*) dipegang dengan kedua tangan kuat dan tidak kaku, pegangan tangan pada *stick* dapat di bagian bawa, tengah atau bagian atas areal pegang *stick*.



Gambar 2.7 Cara memegang alat pemukul

2. Melempar dan Menangkap Bola

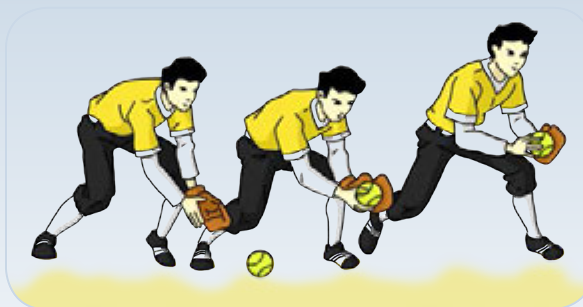
Melempar bola dengan mengayunkan tangan kanan, bersamaan dengan melangkahkan kaki ke depan beserta badan ikut menghantarkan bola. Teknik menangkap bola berdiri dengan posisi kaki selebar bahu pandangan lurus ke arah datangnya bola, bola ditangkap tangan yang memakai *glove* lalu di pindahkan ke tangan kanan untuk melempar.



Gambar 2.8 Melempar dan menangkap bola berpasangan

3. Menangkap Bola Lemparan Bawah

Lemparan bawah bisanya di gunakan dalam keadaan darurat dan dilakukan dalam waktu yang cepat, posisi tubuh membungkuk dengan kedua kaki ditekuk.



Gambar 2.9 Menangkap bola dari bawah

4. Lemparan Sajian (*Pitching*)

a. Bola dipegang dengan satu tangan.

b. Posisi tubuh menghadap kearah *batter* (pemukul).

c. Posisi tangan harus berada dibawah pinggang.

d. Ayunan tangan sambil melangkahkan kaki ke depan kearah *batter*.

e. Gerakan lemparan tidak boleh terputus-putus.

f. *Pitcher* hanya punya waktu 20 detik untuk lemparan berikutnya.

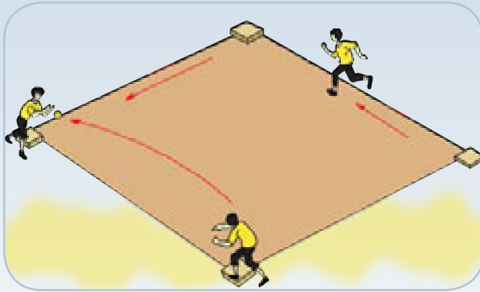


Gambar 2.10 Posisi badan saat akan melempar bola



Gambar 2.11 Posisi badan saat akan melepaskan bola

5. Berlari Menuju *Base*



Gambar 2.12 Berlari ke base

Pemukul yang telah berhasil melakukan pukulannya segera berlari menuju *base* 1 dan selanjutnya jika masih memungkinkan menuju ke *base* 2 dan seterusnya.

6. *Sliding*



Gambar 2.13 Posisi sliding

Adalah gerakan meluncur dengan menjatuhkan badan guna menghindarai ketukan bola oleh penjaga *base*. Setelah dapat mendekati *base* yang dituju memindahkan berat badan kebelakang dengan menjatuhkan badan bersamaan dengan salah satu kaki dijulurkan ke arah *base*.

7. Bermain *softball* dengan peraturan yang dimodifikasi

Peraturan yang dimodifikasi antara lain seperti

a. Jumlah pemain yang disesuaikan jumlah teman-temanmu.
b. *Base* yang dimodifikasi.
c. Bola disesuaikan.
d. Besar lapangan disesuaika dengan kondisi.

Diskusikan setiap keterampilan teknik dasar keterampilan gerak permainan *softball* (melempar, menangkap, berlari ke *base*, memukul bola melalui tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

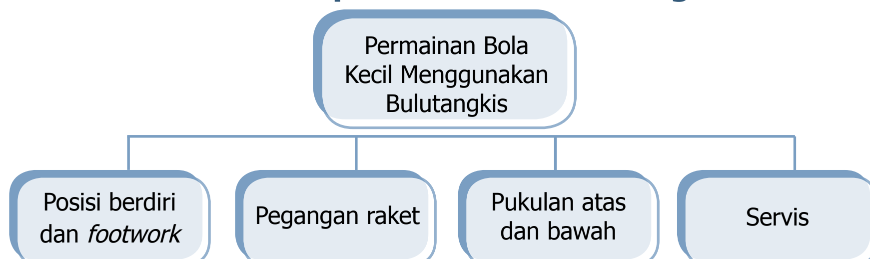
Setelah Kamu pelajari konsep variasi dan kombinasi permainan *softball*, sekarang coba kamu terapkan apa yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu di sekolah.

Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Bulutangkis

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Permaianan bola kecil menggunakan permainan bulutangkis	Setelah pelajaran berakhir kamu mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang: variasi dan kombinasi teknik dasar pegangan raket, *footwork*, posisi berdiri, *service*, pukulan atas, dan pukulan bawah permainan bulutangkis.

Permainan bulutangkis dalam permainan bola kecil melalui permainan bulutangkis merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

Peta Konsep Permainan Bulutangkis



"SIAPA TAK KENAL SIMON SANTOSO, PEMAIN BULUTANGKIS TUNGGAL PUTRA INDONESIA. UNTUK BISA SEPERTI DIA, MARI PELAJARI TEKNIK DASARNYA"

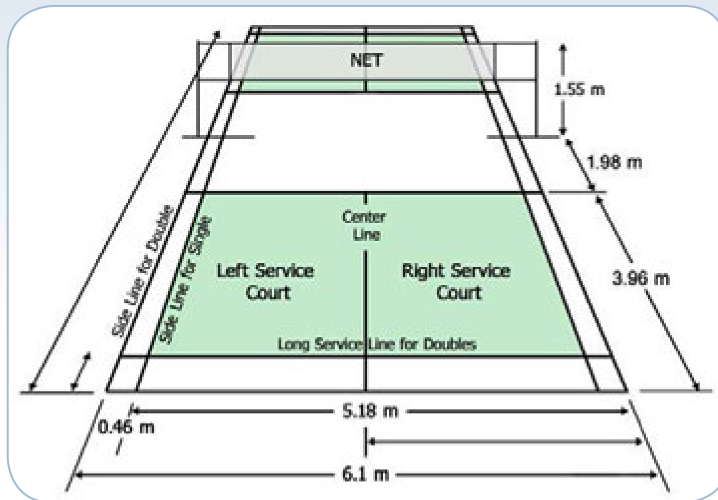
Materi permainan bulutangkis ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan bulutangkis dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan gerak dasar bulutangkis seperti manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan bulutangkis.

Negara asal permainan bulutangkis sampai saat ini belum diketahui dengan pasti, dokumen-dokumen sejarah membuktikan bahwa permainan tersebut dijumpai di negara cina yang dimainkan dengan raket kayu dan sebuah bola yang berbulu. Ada dituliskan pula bahwa dalam abad ke –12 permainan bulutangkis dimainkan di puri-puri bangsawan di Inggris. Di India bulutangkis dimainkan di Poona dan karena itu permainan itu dinamakan permainan "*poona*", sekitar tahun 1870. jadi belum dapat ditentukan dengan pasti apakah perwira Inggris membawa permainan itu ke India atau sebaliknya. Nama "badminton" berasal dari nama kota badminton di wilayah Glousectershire, yang tidak jauh letaknya dari Bristol.

Peraturan permainan bulutangkis pertama dibuat dalam tahun 1877, kemudian direvisi pada tahun 1887. Revisi berikutnya diadakan pada tahun 1890, selanjutnya revisi dilakukan hingga saat ini. Kejuaraan All England yang pertama diselenggarakan dalam tahun 1897 dan diselesaikan dalam satu hari. Pertandingan *All England* yang pertama ini merupakan sukses besar bagi perkembangan permainan bulutangkis di Inggeris. *International Badminton Federation* atau IBF didirikan pada tanggal 5 Juli tahun 1934 oleh negara-negara Inggeris, Kanada, Denmark, Perancis, Irlandia, Belanda, Selandia Baru, Skotlandia dan Wales.

Semula IBF akan menyelenggarakan suatu kompetisi international pada tahun 1939, tetapi dengan pecahnya perang Dunia ke-II, kompetisi itu baru dapat dilaksanakan pada tahun 1948/1949. untuk juara kompetisi antar negara itu telah disediakan sebuah piala bergilir, dihadiahkan oleh sir George Thomas. Piala tersebut kemudian dikenal dengan nama "Thomas Cup", yang sebetulnya bernama "*The International Badminton Championship Challenge Cup*".



Gambar 2.14 Lapangan permainan bulutangkis

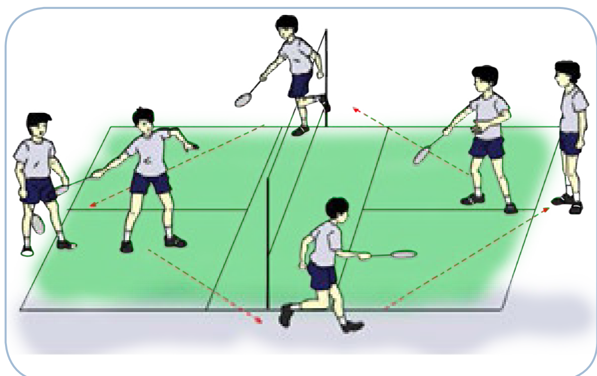
A. Variasi Memegang Raket dan Servis *Forehand* dan *Backhand*

1. Melakukan servis tinggi/panjang *forehand* secara menyilang

a) Dilakukan berpasangan/kelompok.

b) Yang telah melakukan servis bergerak berpindah tempat.

c) Dilakukan berpasangan atau berkelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



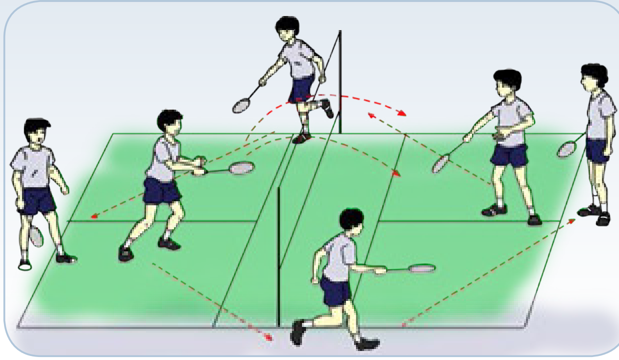
Gambar 2.15 Servis forehand panjang menyilang

2. Melakukan servis pendek *forehand* secara menyilang

a) Dilakukan berpasangan atau kelompok.

b) Yang telah melakukan servis bergerak berpindah tempat.

c) Dilakukan berpasangan atau berkelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



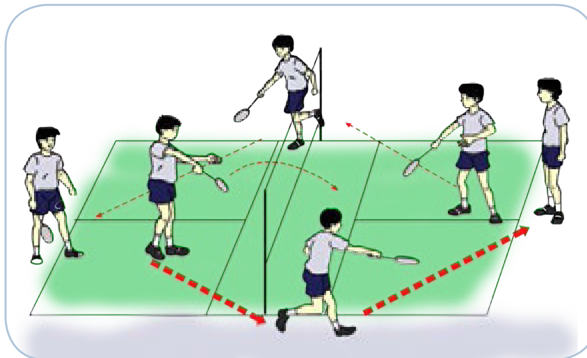
Gambar 2.16 Servis forehand pendek menyilang

3. Servis pendek *backhand* secara menyilang

a) Dilakukan berpasangan atau kelompok.

b) Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.

c) Dilakukan berpasangan atau berkelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.

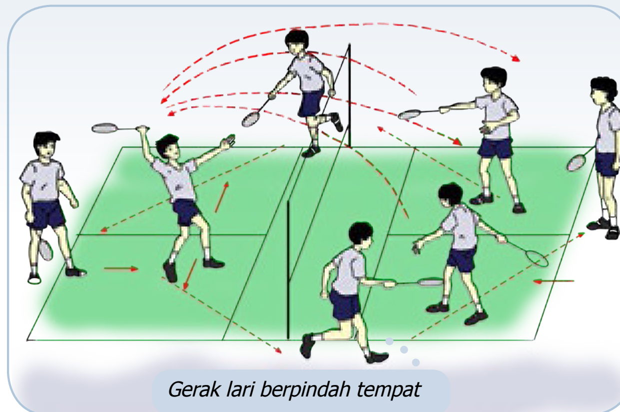


Gambar 2.17 Servis pendek backhand menyilang

B. Variasi Memukul *Forehand* dan *Backhand*

a. Melakukan pukulan *forehand* arah bola lurus

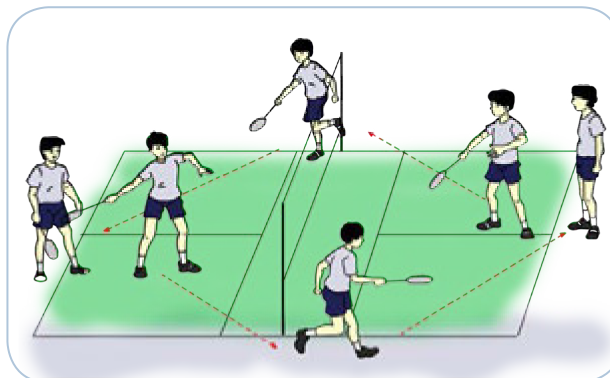
1) Bola dipukul/diumpan teman.
2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
3) Yang telah melakukan pukulan *forehand*, bergerak berpindah tempat.
4) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.18 pukulan forehand lurus

b. Melakukan pukulan *forehand* menyilang lapangan

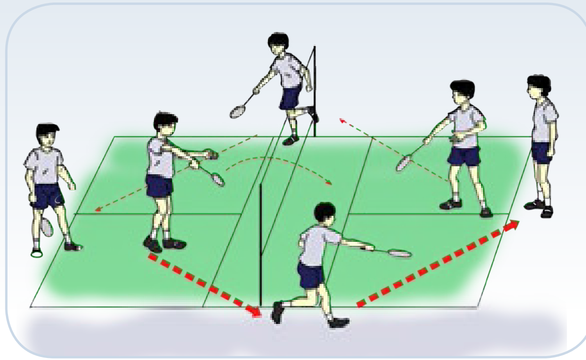
1) Bola dipukul/diumpan teman.
2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
3) Yang telah melakukan pukulan *forehand* bergerak berpindah tempat.
4) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.19 Pukulan forehand menyilang

c. Melakukan pukulan *backhand* arah bola lurus

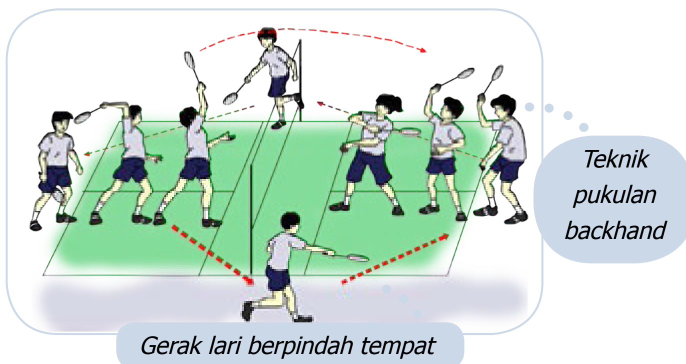
1) Bola dipukul/diumpan oleh teman.
2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
3) Yang telah melakukan pukulan *backhand* bergerak berpindah tempat.
4) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.20 Pukulan backhand lurus

d. Melakukan pukulan *backhand* arah bola menyilang lapangan

1) Bola dipukul/diumpan teman.
2) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok.
3) Yang telah melakukan pukulan *backhand* bergerak berpindah tempat.
4) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.21 Pukulan backhand menyilang

C. Bermain Bulutangkis dengan Peraturan yang Dimodifikasi

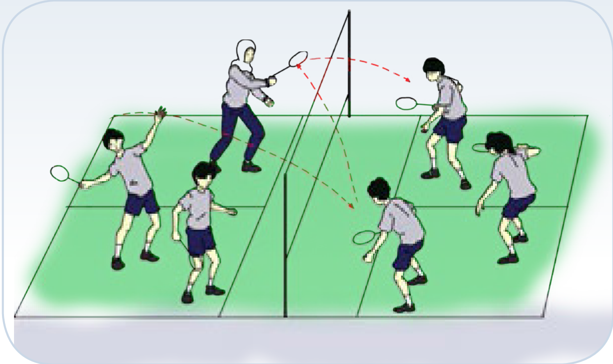
1. Bermain 3 lawan 3 dengan melalui teknik pukulan *forehand* dan *backhand overhead* :

a. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan 8-10 menit).

b. Permainan diawali dengan pukulan servis *forehand* (pendek/jauh) dan *backhand*.

c. Dalam pergerakan pemain tidak boleh bersentuhan baik badan maupun raket.

d. Sebelum memukul bola harus menyebutkan nama teman yang akan diarahkan bola.



Gambar 2.22 Bermain menggunakan pukulan backhand/ forehand 3 lawan 3

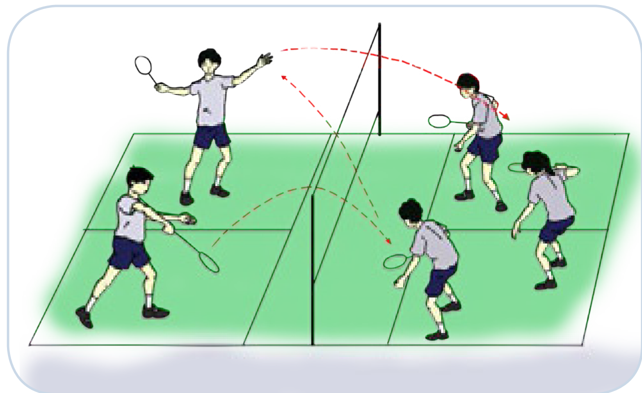
2. Bermain 3 lawan 2 dengan melalui teknik pukulan *forehand* dan *backhand overhead* :

a. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan 8-10 menit).

b. Permainan diawali dengan pukulan servis *forehand* (pendek/jauh) dan *backhand*.

c. Dalam pergerakan pemain tidak boleh bersentuhan baik badan maupun raket.

d. Sebelum memukul bola harus menyebutkan nama teman yang akan diarahkan bola.



Gambar 2.23 Bermain menggunakan pukulan backhand/ forehand 3 lawan 2

Ada beberapa tujuan dari kegiatan bermain bulutangkis yang dimodifikasi, di antaranya:

1. Untuk menerapkan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari.
2. Agar kamu dapat menentukan posisi dalam tim sesuai dengan keterampilannya masing-masing.
3. Agar kamu dapat melaluitaktik dan strategi dalam bermain bulutangkis.
4. Agar kamu dapat mengidentifikasi saat yang tepat untuk
5. melakukan penyerangan dan pertahanan.
6. Agar kamu dalam bermain lebih bersifat rekreatif dan menggembirakan.
7. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.
8. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan/kebugaran tubuhmu.

Sekarang coba kamu diskusikan keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, *footwork*, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, merubah posisi/bagian tangan yang berkenaan dengan perkenaan raket dengan *shutle kock*.

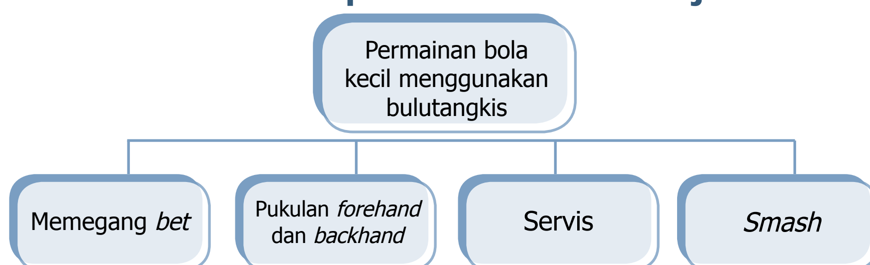
Setelah kamu pelajari konsep variasi dan kombinasi permainan bulutangkis, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu.

Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Tenismeja

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Permaianan bola kecil menggunakan permainan tenismeja	Setelah pelajaran berakhir kamu mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik, serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang: variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar memegang *bat*, pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenismeja.

Permainan tenismeja dalam permainan bola kecil melalui permainan tenismeja merupakan alat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

Peta Konsep Permainan Tenismeja

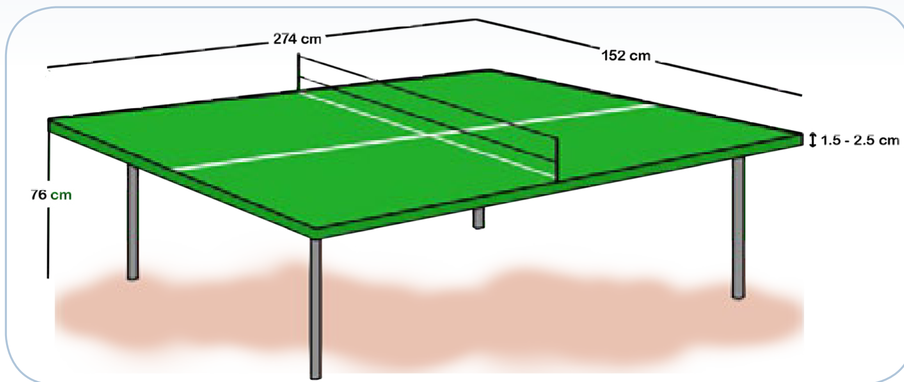


"Yakinlah dengan bermain tenismeja akan meningkatkan kesehatan dan kebugaran"

Materi permainan tenismeja ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan tenismeja (memegang *bet*, pukulan *forehand*, *backhand*, servis, dan *smash*) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar tenismeja seperti manfaat permainan tenismeja terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan tenismeja.

Permainan tenismeja sudah populer di Inggris sejak abad ke 19 dengan nama pingpong, gossima dan *whiff whoff* kemudian berubah nama menjadi *table tennis* atau tenismeja. Pada Pekan Olahraga nasional (PON) pertama di Solo tenismeja sudah dipertandingkan.



Gambar 2.24 Lapangan tenismeja



Gambar 2.25 Bet

Bet dan bola permainan tenismeja, warna *bet* merah atau hitam, beberapa tahun lalu bola yang diperkenankan berwarna putih, kini bola diperkanankan dengan warna selain putih.

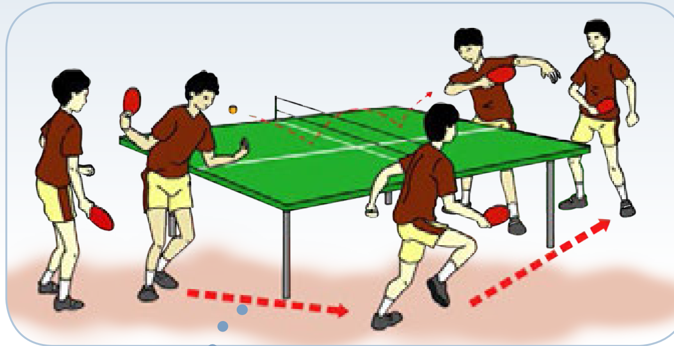
A. Variasi Servis *Forehand* dan *Backhand*

1. Melakukan servis *forehand* dan *backhand* lurus bidang servis

a. Dilakukan berpasangan/kelompok.

b. Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.

c. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



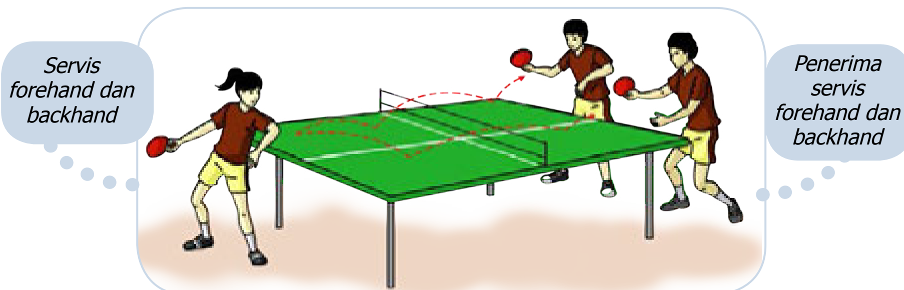
Gambar 2.26 Servis forehand dan backhand lurus

2. Melakukan Servis *Forehand* dan *Backhand* Secara Menyilang

a. Dilakukan berpasangan/kelompok.

b. Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.

c. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



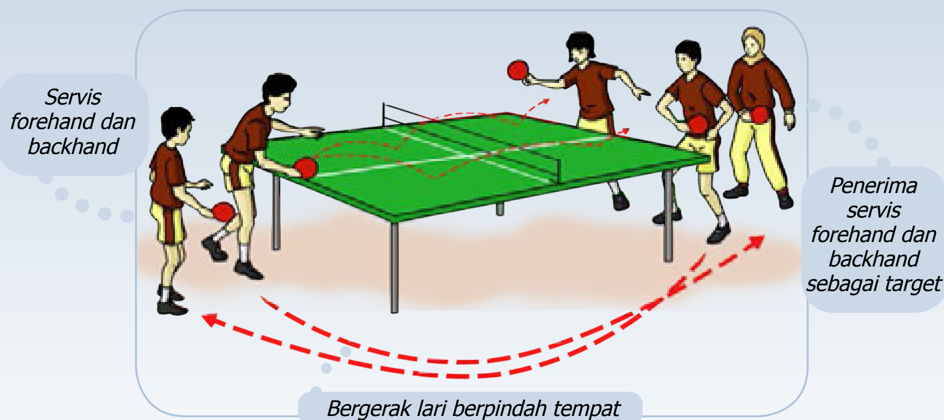
Gambar 2.27 Servis forehand dan backhand menyilang garis lapangan

3. Melakukan servis *forehand* dan *backhand* ke sasaran (target)

a. Dilakukan berpasangan/kelompok.

b. Yang telah melakukan pukulan servis dan menerima servis bergerak berpindah tempat.

c. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.

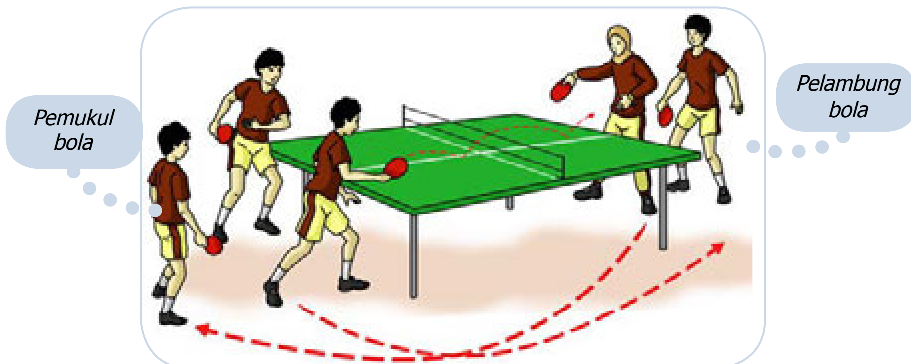


Gambar 2.28 Servis forehand dan backhand ke arah teman

B. Variasi Memegang *Bet*, Pukulan *Forehand* dan *Backhand*

1. Melakukan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Lurus

a. Bola dilambungkan oleh teman.
b. Dilakukan berpasangan atau kelompok.
c. Yang telah melakukan pukulan *forehand*/*backhand* dan pelambung bergerak berpindah tempat.
d. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



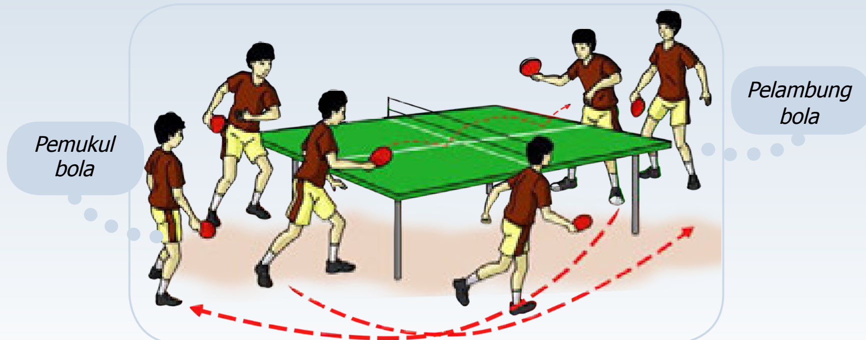
Gambar 2.29 Pukulan forehand dan backhand lurus

2. Melakukan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Menyilang Meja

a. Bola dilambungkan oleh teman dengan cara dipantulkan ke meja dan dengan pukulan servis.
b. Dilakukan berpasangan atau kelompok.

c. Yang telah melakukan pukulan *backhand* dan pelambung bergerak berpindah tempat.

d. Untuk menanamkan nilai-nilai *kerjasama, keberanian, sportivitas.*



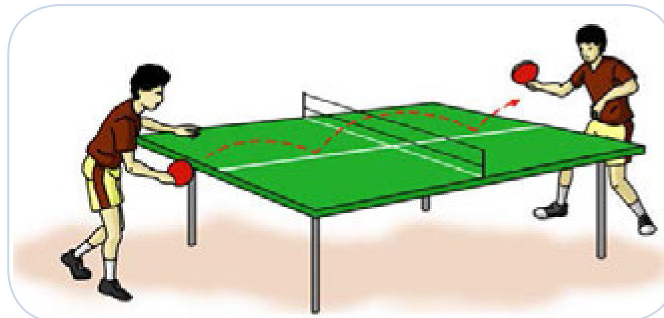
Gambar 2.30 pukulan forehand dan backhand menyilang

C. Pembelajaran Bermain Tenismeja dengan Peraturan yang Dimodifikasi

1. Bermain tenismeja menggunakan telapak tangan, secara tunggal atau ganda

a. Kamu dianggap kalah, apabila banyak bola yang tidak bisa ditangkap atau bola menyangkut net.

b. Permainan dilakukan 5-10 menit.



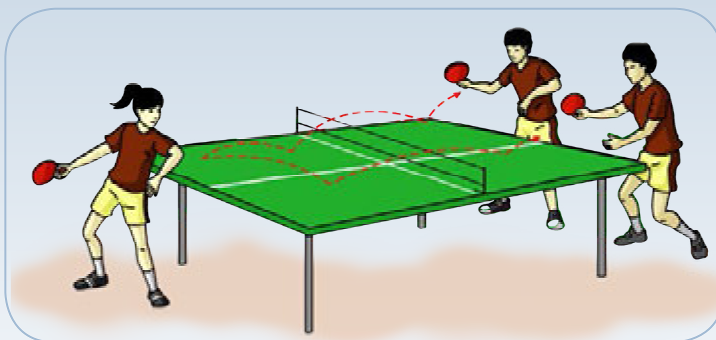
Gambar 2.31 bermainan tenismeja menggunakan telapak tangan sebagai bet

2. Bermain tenismeja, 1 lawan 2 pemain

a. Pemain yang berada pada posisi 2 orang hanya diperbolehkan memukul dengan teknik pukulan *forehand*, sedangkan yang berada pada posisi 1 orang diperbolehkan melaluipukulan *forehand* dan *backhand*.

b. Kamu dianggap kalah, apabila banyak bola yang tidak bisa dikembalikan atau bola menyangkut net.

c. Permainan dilakukan 5-10 menit.



Gambar 2.32 Bermainan tenismeja dua lawan 1

Ada beberapa tujuan dan kegiatan bermain tenismeja yang dimodifikasi, di antaranya:

1. Untuk menerapkan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari.
2. Agar kamu dapat melaluitaktik dan strategi dalam bermain tenismeja.
3. Agar kamu dapat mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan dan pertahanan.
4. Agar kamu dalam bermain lebih bersifat rekreatif dan menggembirakan.
5. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.
6. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan/kebugaran tubuhmu.

Diskusikan setiap keterampilan teknik dasar keterampilan gerak permainan tenismeja (memegang *bet*, pukulan *forehand*, *backhand*, servis, dan *smash*) dengan benar dan membuat kesimpulannya.Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan mu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Kamu telah mempelajari tentang konsep variasi dan kombinasi permainan tenismeja, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu.

D. Penilaian

1. Permainan bola kecil melalui permainan *softball*

a. Penilaian unjuk kerja teknik dasar permainan *softball*

Lakukan keterampilan Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar

1) Melempar
2) Menangkap
3) Memukul bola menggunakan pemukul
4) Berlari Ke *Base*

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan *softball*

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan selama bermain *softball*.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik C = Cukup
B = Baik K = Kurang

c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan *softball*

Buatlah analisis gerak secara sederhana tentang:

1) Melempar
2) Menangkap
3) Memukul bola menggunakan pemukul
4) Berlari ke *base*

2. Permainan bola kecil melalui permainan bulutangkis

a. Penilaian unjuk kerja teknik dasar permainan bulutangkis

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

1) Posisi berdiri dan *foot work*
2) Pegangan raket
3) Pukulan atas dan bawah
4) Servis

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan bulutangkis

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan selama bermain bulutangkis.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik C = Cukup
B = Baik K = Kurang

c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan bulutangkis

Buatlah analisis gerak secara sederhana tentang:

1) Posisi berdiri dan *foot work*
2) Pegangan raket
3) Pukulan atas dan bawah
4) Servis

3. Permainan bola kecil melalui permainan tenismeja

a. Penilaian unjuk kerja teknik dasar permainan tenismeja

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

1) Memegang *bet*
2) Pukulan *forehand* dan *backhand*
3) Servis
4) *Smash*

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan tenismeja

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan selama bermain tenismeja.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik C = Cukup
B = Baik K = Kurang

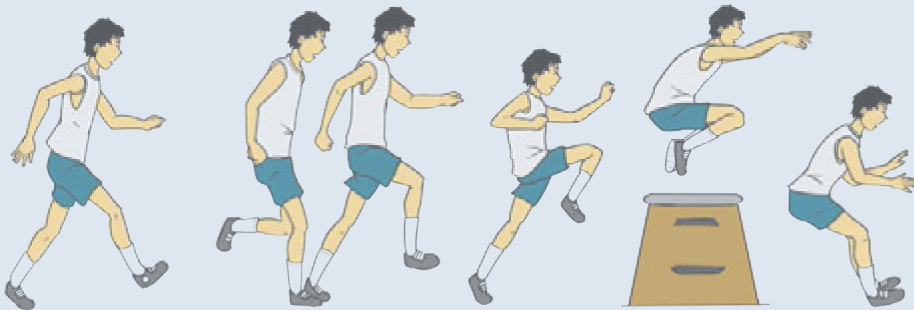
c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan tenismeja

Buatlah analisis gerak secara sederhana

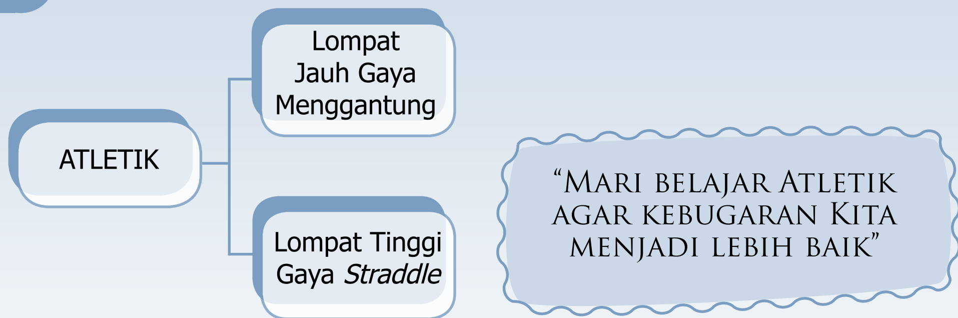
1) Memegang *bet*
2) Pukulan *forehand* dan *backhand*
3) Servis
4) *Smash*

BAB III

MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI KETERAMPILAN GERAK ATLETIK



A. PETA KONSEP



Kamu telah mempelajari atletik di SMP atau yang sederajat, di SMA kelas X ini kamu akan mempelajari tentang menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik.

"Atletik" (*Atletiek*) Belanda; (*Leicht-athletik*) Jerman, *Track and field* Inggris dan Amerika adalah termasuk salah satu cabang olahraga yang terdiri dari nomor: Jalan cepat, lari, lompat dan lempar. Pada nomor lari ditinjau dari jarak yang ditempuh dapat dibedakan adanya lari jarak pendek (*sprint*), jarak sedang atau lari jarak menengah dan jarak jauh. Kalau ditinjau atas dasar lapangan ataupun rintangan yang dilalui kita kenal adanya lari gawang, lari 3000 m *steeple chase*, dan lain-lain. Nomor lompat terdiri dari: lompat tinggi, lompat tinggi galah, lompat jauh dan lompat jangkit. sedangkan nomor lempar meliputi: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil.

Atletik yang meliputi jalan cepat lari, lempar dan lompat boleh dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua, karena umur atletik sama tuanya dengan adanya manusia pertama di dunia ini. Jalan cepat lari, lempar dan lompat adalah bentuk-bentuk gerak yang paling asli dan paling wajar dari manusia, dan merupakan gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi manusia. Manusia pertama di dunia sudah harus lari,melempar dan melompat untuk mempertahankan serta melanjutkan hidupnya.

Lari sebagai olahraga dalam bentuk perlombaan sudah dikenal oleh bangsa Mesir kuno pada tahun 1500 S.M, sedangkan bangsa Asyiria purba dan bangsa Babylonia purba di Mesopotamia pada tahun1000 SM. Disamping perlombaan lari sudah mengenal pula perlombaan-perlombaan lempar dan lompat.

Materi atletik ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

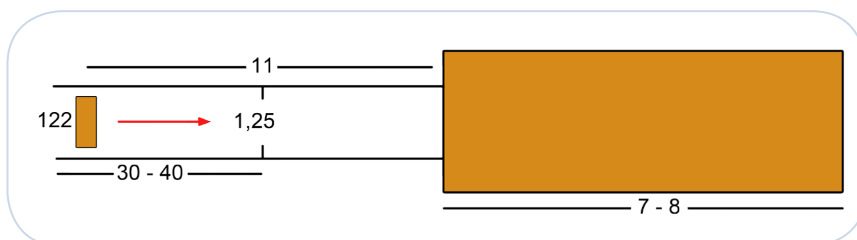
Lompat jauh

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menggunakan atletik (lompat jauh)	Setelah pelajaran berakhir kamu mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang: variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar awalan, teknik dasar tumpuan, melayang di udara, mendarat.

B. Peta Konsep Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara



Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jalan di udara manfaat lompat jauh gaya jalan di udara terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam lompat jauh gaya jalan di udara.



Gambar 3.1 lapangan lompat jauh

Lompat jauh bertujuan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Setelah bertumpu (kaki terkuat) maka kaki yang satunya segera diayunkan ke depan atas dengan sikap lutut ditekuk sewajarnya. Kemudian kaki kiri segera menyusul diangkat dan pada saat mencapai titik tinggi posisi tubuh seperti berjalan, selanjutnya kedua kaki dan tangan diluruskan ke depan, badan condong ke depan pula untuk siap melakukan pendaratan.

C. Pembelajaran Variasi Keterapilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat

1. Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas *box*

a. Menolak melalui atas boks dan mendarat menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan dua kaki.

b. Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).

c. Dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 3.2 Urutan gerak lompat jauh

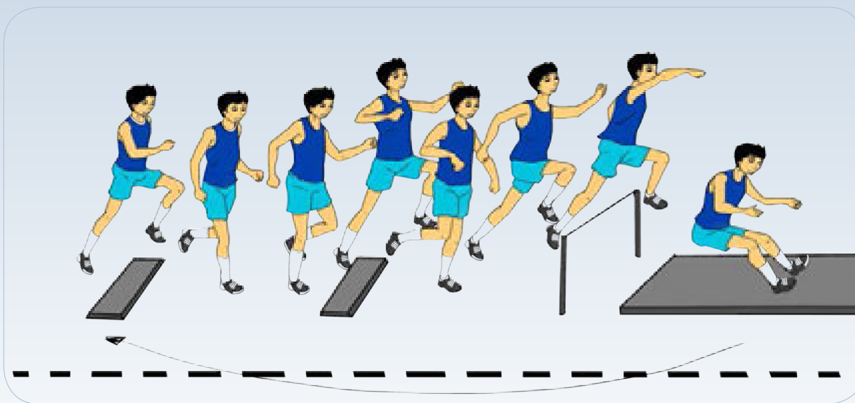
2. Teknik dasar gerak langkah dan melompat tali

a. Gerak langkah melalui atas bangku senam dari akhir gerakan melangkah, melakukan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.

b. Yang telah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).

c. Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).

d. Dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



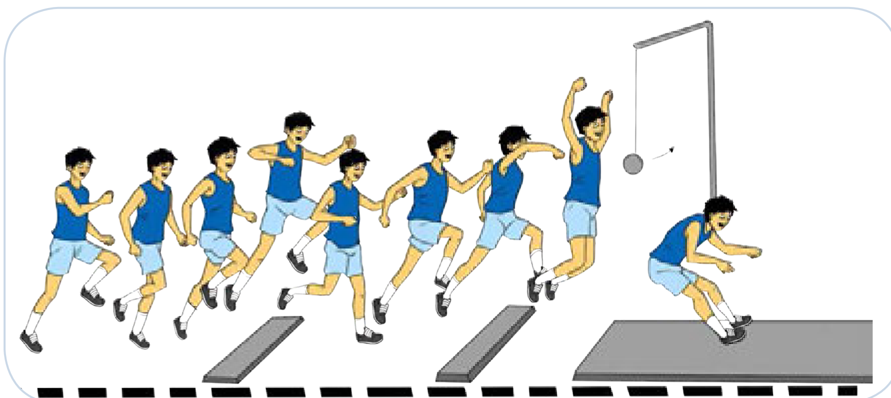
Gambar 3.3 Gerak langkah, tolakan dan mendarat gerak langkah, tolakan dan mendarat

3. Teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara

a. Melangkah melompati bangku senam, menolak dan melenting saat di udara dengan perut/dada menyentuh benda yang tergantung di depan atas.

b. Mendarat menggunakan kedua kaki.

c. Dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 3.4 Latihan posisi tubuh saat di udara

4. Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)

Pelaksanaannya dapat dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.



Gambar 3.5 Rangkaian gerak lompat jauh

5. Lomba Lompat Jauh

a. Kamu harus mampu menolak ke depan atas melewati atas boks (rintangan).

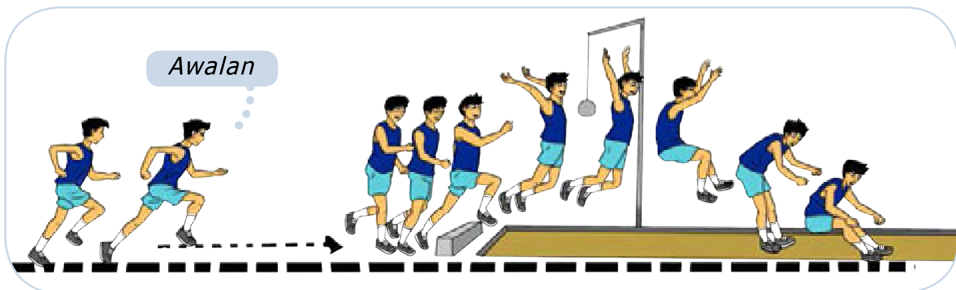
b. Kamu harus dapat menyentuh dengan dada/perut benda yang tergantung di depan atas.

c. Penentuan kemenangan.

1) Bila kamu dapat menolak melewati boks (rintangan) dan dada/perut meyentuh benda di depannya skor 2 (dua).

2) Bila kamu hanya mampu melakukan salah satu, maka skor 1 (satu).

3) Kemenangan regu ditentukan dengan jumlah skor yang diperoleh setiap anggota regu



Gambar 3.6 lomba lompat jauh

Ada beberapa tujuan dari kegiatan ini, di antaranya:

a. Untuk menerapkan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari.

b. Agar kamu dapat mengukur kemampuannya, baik secara teknik maupun jauhnya hasil lompatan.

c. Untuk menumbuhkan kerja sama yang baik di antara kamu.

d. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan dan kebugaran.

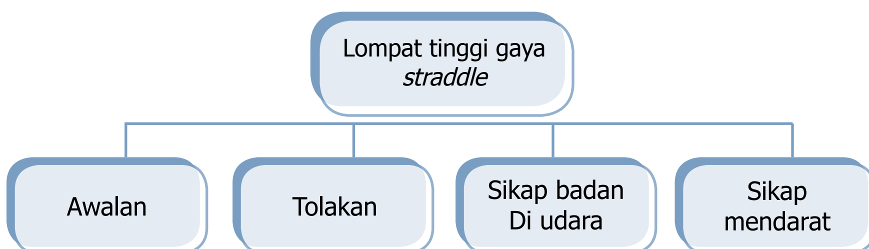
Diskusikan setiap keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, merubah posisi/bagian kaki awalan, tolakan, sikap di udara dan sikap mendarat.

Kamu sudah mempelajari tentang konsep variasi dan kombinasi lompat jauh gaya jalan diudara, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu.

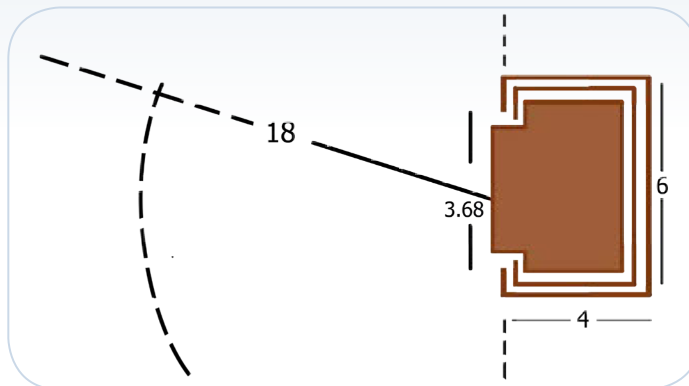
Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menggunakan atletik (lompat jauh)	Setelah pelajaran berakhir kamu mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang: variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar awalan, tolakan, posisi tubuh di atas mistar dan pendaratan.

A. Peta Konsep Lompat Tinggi Gaya *Straddle*



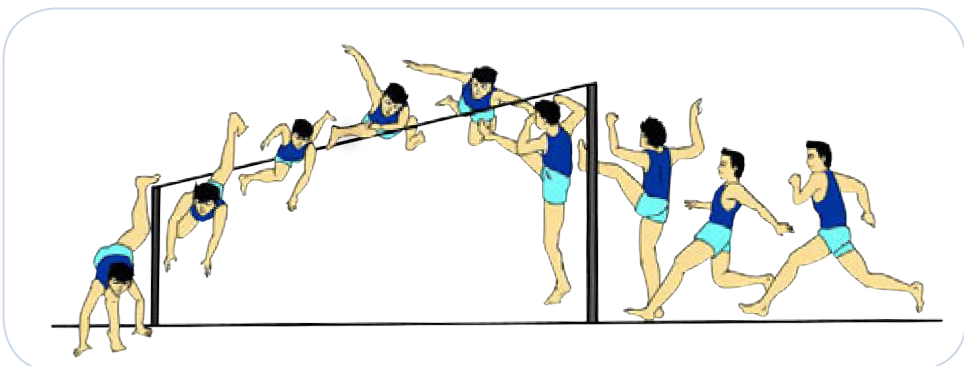
Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) seperti manfaat permainan lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan).



Gambar 3.7 Arena lompat tinggi

Lompat Tinggi Gaya *straddle*

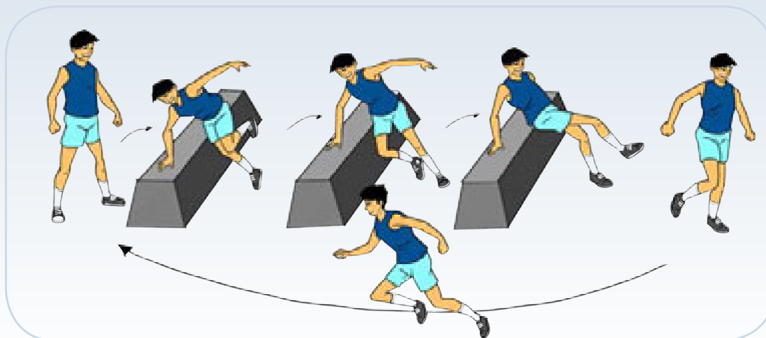
Sebagian dari kita mengenal gaya ini dengan gaya guling perut. Cara melakukannya: awalan dari samping, menumpu dengan kaki yang terdekat dengan mistar, kaki ayun diayunkan kuat ke depan atas.



Gambar 3.8 Lomba tinggi gaya straddle

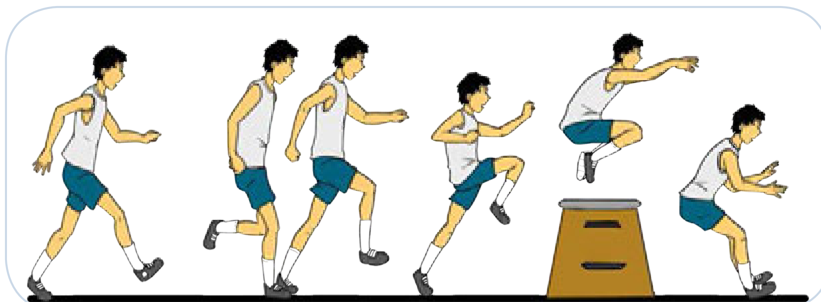
B. Variasi Keterapilan Gerak Atletik Menggunakan Lompat Jauh Dapat

1. Pembelajaran gerak awalan, tolakan dan bertumpu di atas bangku senam menggunakan tangan, lalu mendarat.



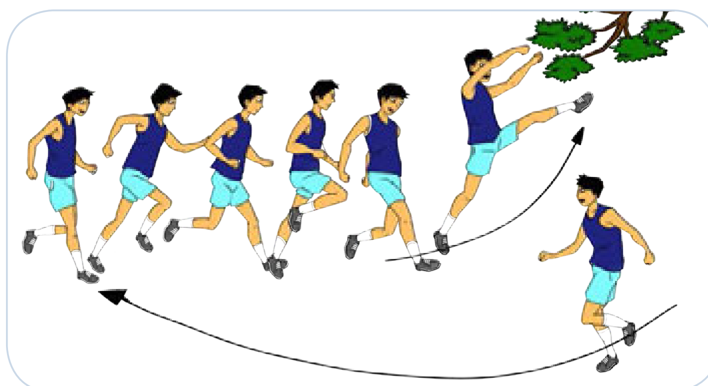
Gambar 3.9 Teknik awalan, tolakan dan mendarat

2. Pembelajaran gerak awalan, tolakan melalui atas boks/tali yang dipasang melintang, lalu mendarat.



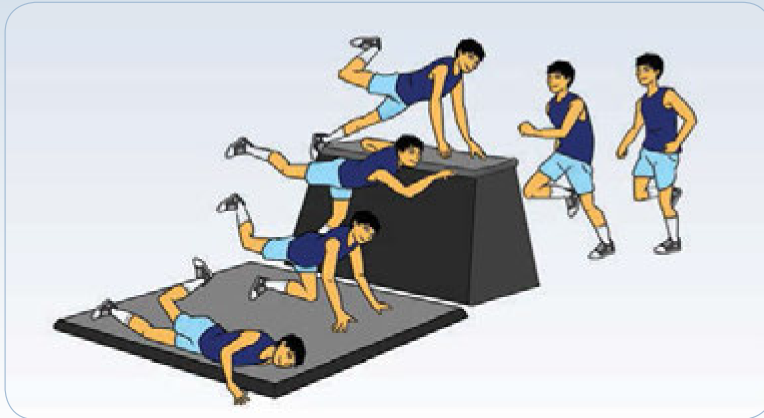
Gambar 3.10 teknik awalan, tolakan dan mendarat

3. Pembelajaran gerak awalan, tolakan dan ayunan kaki belakang ke arah sasaran benda yang tergantung di atas, lalu mendarat.



Gambar 3.11 Ayunan tungkai

4. Pembelajaran gerak awalan, posisi badan di udara dan mendarat, yang diawali dengan tangan bertumpu pada boks senam.



Gambar 3.12 Posisi badan saat di udara dan mendarat

C. Teknik Dasar Rangkaian Gerak Melompat

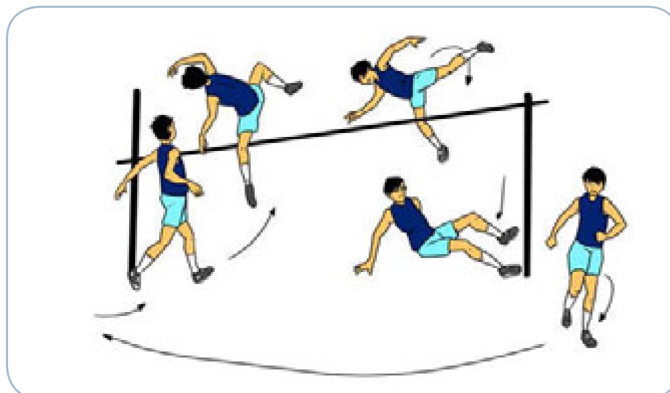
1. Pembelajaran gerak awalan, menolak, posisi badan di atas mistar dan mendarat.

   Cara melakukan:

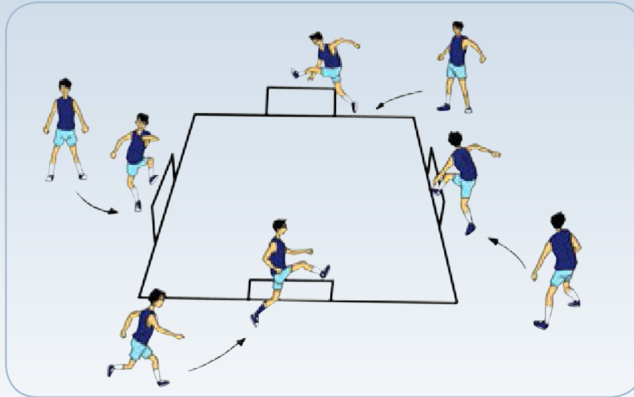
   a) Menggunakan mistar yang dipasang rendah.

   b) Latihan ini dilakukan berkelompok.

2. Pembelajaran gerak awalan, menolak, posisi badan di atas mistar dan mendarat. Mistar yang digunakan dipasang miring.
3. Pembelajaran gerak awalan, menolak, posisi badan di atas mistar dan mendarat, mistar yang digunakan dipasang datar rendah hingga tinggi.



Gambar 3.13 Posisi badan saat di udara



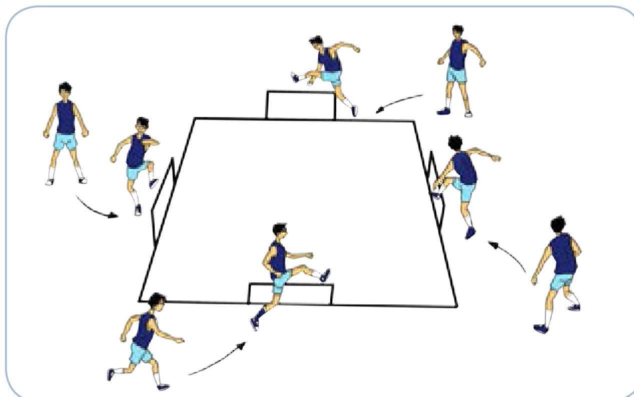
Gambar 3.14 Gerak tolakan

D. Lomba Lompat Tinggi Gaya *Straddle* dengan Peraturan yang Dimodfikasi

Pembelajaran yang dapat dilakukan kamu, salah satu di antaranya adalah:

Model lomba lompat tinggi gaya *straddle*

1. Kamu harus mampu melompati 4 mistar lompat yang dipasang rendah, sedang, tinggi, paling tinggi.
2. Penentuan kemenangan
   a. Bila kamu dapat melakukan lompatan mistar I, skor 1 (satu), mistar II, skor 2 (dua), mistar III, skor 3 (tiga), dan mistar IV, skor 4 (empat).
   b. Kemenangan regu ditentukan dengan jumlah skor yang diperoleh setiap anggota regu.



Gambar 3.15 Lomba lompat jauh gaya straddle dengan peraturan dimodifikasi

Beberapa tujuan dari kegiatan ini, di antaranya:

1. Untuk menerapkan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari.
2. Agar kamu dapat mengukur kemampuanmu, baik secara teknik tingginya hasil lompatan.
3. Untuk menumbuhkan kerja sama yang baik di antaramu.
4. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan/kebugaran tubuhmu.

Diskusikan setiap variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, merubah posisi/bagian kaki saat awalan, tolakan, sikap badan di atas mistar, sikap mendarat.

Kamu sudah mempalajari tentang konsep berkaitan dengan berbagai variasi dan kombinasi lompat tinggi gaya *straddle*, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu.

RANGKUMAN

“Atletik” (*athletiek*). Belanda; Leicht-athletik. Jerman, *Track and field* Inggris dan Amerika) adalah termasuk salah satu cabang olahraga yang terdiri dari nomor: lari/jalan, lompat dan lempar.

Atletik yang meliputi lari, lempar dan lompat boleh dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua, karena umur atletik sama tuanya dengan mulainya ada manusia-manusia pertama di dunia ini.

Lompat jauh bertujuan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Lompat tinggi gaya *straddle* dikenal dengan gaya guling perut. Cara melakukannya: awalan dari samping, menumpu dengan kaki yang terdekat dengan mistar, kaki ayun diayunkan kuat ke depan atas.

Pembelajaran atletik meja mampu membentuk: menghargai tubuh, syukur kepada sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerjasama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan., dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

E. Penilaian

1. Lompat jauh gaya jalan di udara

a. Penilaian unjuk kerja teknik lompat jauh gaya jalan di udara

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

1) Awalan
2) Tolakan
3) Sikap badan di udara
4) Sikap mendarat

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam lompat jauh gaya jalan di udara

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan dalam lompat jauh gaya jalan di udara.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik C = Cukup
B = Baik K = Kurang

c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam lompat jauh gaya jalan di udara

Buatlah analisis gerak secara sederhana

1) Awalan
2) Tolakan
3) Sikap badan di udara
4) Sikap mendarat

2. Lompat tinggi lompat tinggi gaya *straddle*

a. Penilaian unjuk kerja teknik lompat tinggi gaya *straddle*

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

1) Awalan
2) Tolakan
3) Sikap badan di udara
4) Sikap mendarat

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam lompat tinggi gaya *straddle*

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan dalam lompat tinggi gaya *straddle*.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik C = Cukup
B = Baik K = Kurang

c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam lompat tinggi gaya *straddle*

Buatlah analisis gerak secara sederhana

1) Awalan
2) Tolakan
3) Sikap badan di udara
4) Sikap mendarat

BAB IV

MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI KETERAMPILAN GERAK BELADIRI



Pencaksilat

Olahraga beladiri pencaksilat merupakan salah satu alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya melestarikan budaya bangsa.

A. Peta Konsep

- Gerakan Memukul
- Gerakan Menendang
- Gerakan Menangkis
- Gerakan Mengelak

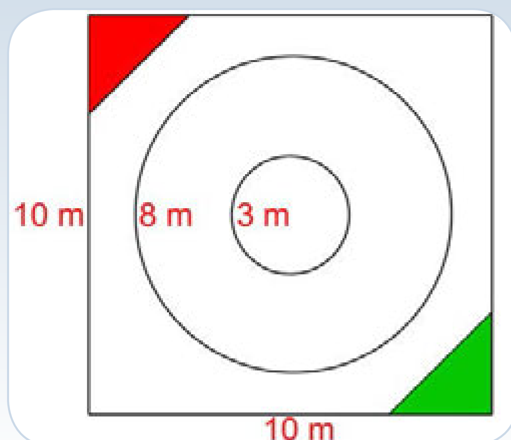
"TERUSLAH BELAJAR PENCAKSILAT AGAR BUDAYA BANGSA INI TIDAK HILANG"

Kamu telah mempelajari beladiri pencaksilat di SMP atau yang sederajat, di SMA kelas X kamu mempelajari tentang analisis variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri pencaksilat. Pada bab 4 ini, kamu akan mempelajari tentang manfaat keterampilan olahraga beladiri pencaksilat terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, tentang pengetahuan dan keterampilan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri pencaksilat, dan sikap serta nilai-nilai spiritual yang dikembangkan melalui keterampilan olahraga beladiri pencaksilat.

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencaksilat dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar pencaksilat seperti manfaat permainan pencaksilat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan pencaksilat.Pengetahuan tentang karakter alat, contoh karakter lapangan pencaksilat dan sebagainya.

Materi keterampilan olahraga beladiri pencaksilat ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Lapangan/ bidang laga/gelanggang Pencaksilat



Gambar 4.1 Lapangan permainan pencaksilat

Pencaksilat merupakan hasil budi daya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritas (kemanunggalan) terhadap lingkungan alam dan sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup dalam meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (IPSI - KONI).

Unsur-unsur yang terdapat dalam pencaksilat adalah:

1. Olahraga
2. Kesenian
3. Beladiri
4. Pendidikan mental kerokhanian
5. Persaudaraan menuju persatuan

Olahraga beladiri pencaksilat adalah olahraga asli Indonesia yang kini sudah dipertandingkan ditingkat Asean, Asia, dan kejuaraan Dunia. Pertandingan pencaksilat mulai dilaksanakan secara Nasional dan dimasukkan dalam acara Pekan Olahraga Nasional (PON) pada PON ke VIII di Jakarta pada tahun 1973.

B. Perlengkapan yang Dibutuhkan pada Pertandingan Pencaksilat

1. Perlengkapan gelanggang pencaksilat

a. Gelanggang dapat dilantai dan dilapisi matras tebal 5 (lima) cm, ukuran 10 m x 10 m warna dasar hijau terang dan garis putih setebal 5 cm, bidang berbentuk lingkaran diameter 8 m, lingkaran tengah diameter 3m.
b. Meja dan kursi pertandingan
c. Meja dan kursi wasit juri
d. Formulir pertandingan da alat tulis menulis

e. Jam pertandingan, gong, dan bel
f. Lampu babak
g. Lampu isyarat berwarna merah, biru dan kuning
h. Bendera kecil berwarna merah dan biru
i. Timbangan
j. Lain-lain sesuai perlengkapan yg dibutuhkan

2. Perlengkapan bertanding pencaksilat

a. Pakaian: mengunakan pakaian pencaksilat warna hitam sabuk putih, badge IPSI disebelah kiri.
b. Pelindung badan (*bodyprotector*) warna hitam sesuai standar IPSI.
c. Pesilat putera menggunakan pelindung kemaluan (*genetile protector*)
d. *Gum shil*
e. Pelindung sendi



Gambar 4.3 Gum Shil



Gambar 4.2 Pelindung tubuh (body protector)

C. Variasi dan Kombinasi Teknik Pencaksilat

1. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar pukulan

Dapat dilakukan sebagai berikut:

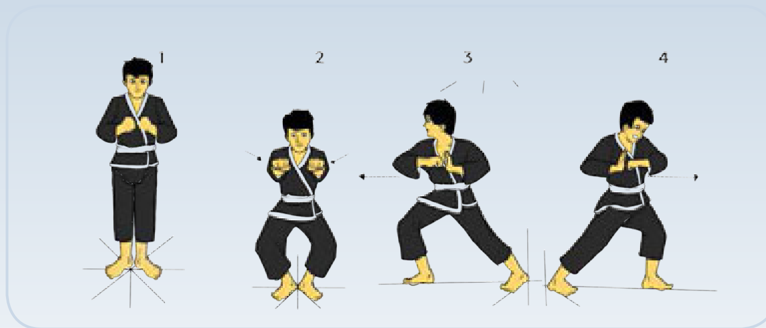
a. Persiapan

Berdiri posisi awal, kedua lengan mengepal di depan dada dan kedua telapak kaki membentuk sudut 90°.

b. Pelaksananan

1) Rendahkan kedua lutut ke samping bersamaan kedua lengan dipukulkan ke depan.

2) Langkahkan kaki kanan ke samping bersamaan lengan kanan menyikut ke samping, lakukan dengan gerakan yang sama ke samping kiri.



Gambar 4.4 Variasi kuda-kuda

2. Variasi Gerak Dasar Kuda-Kuda, Pukulan Depan dan Tendangan

a. Persiapan

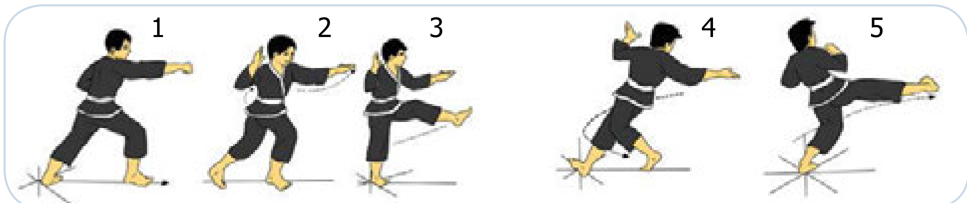
Berdiri posisi awal, kedua lengan mengepal di depan dada, kedua tumit dirapatkan, dan ujung-ujung jari kaki membentuk sudut 90°.

b. Pelaksananan

1) Kaki kanan dilangkahkan ke kanan bersamaan dengan memukulkan tangan kanan, lengan lurus ke depan, disikukan ke belakang dan kembali dipukul ke depan.

2) Lakukan tendangan dan tangkisan menggunakan kaki kanan.

3) Kembali pada posisi awal.



Gambar 4.5 Variasi pukulan

3. Variasi eknik dasar tangkisan satu tangan, langkah, dan kuda-kuda

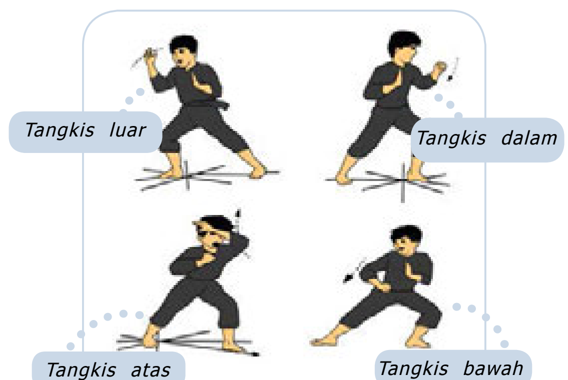
a. Tangkisan luar

b. Tangkisan dalam

c. Tangkisan atas

d. Tangkisan bawah

e. Tangkisan siku dalam



Gambar 4.6 Variasi tangkisan

4. **Pembelajaran variasi gerak dasar tangkisan satu tangan dengan siku, langkah, dan kuda-kuda**



Gambar 4.7 Variasi tangkisan menggunakan siku

D. Aktivitas Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar

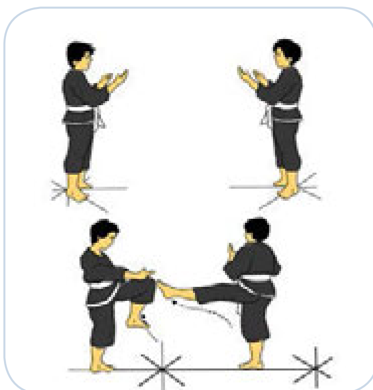
1. Individual

Melakukan gerak rangkai, teknik dasar tangkisan, langkah, dan kuda-kuda secara berpasangan atau kelompok dengan koordinasi yang baik

2. Secara berpasangan

a. Persiapan

1) Berdiri saling berhadapan
2) Berdiri posisi awal kedua tumit dirapatkan dan ujung-ujung jari kaki membentuk sudut 90° dan kedua tangan mengepal depan dada.



Gambar 4.8 Latihan pukulan dan tangkisan berpasangan

b. Pelaksananan

1) Orang pertama melakukan tendangan depan dan yang lainnya melakukan tangkisan tutup depan.
2) Lakukan tendangan dan tangkisan menggunakan kaki kanan dan kiri (bergantian).

Sekarang coba kamu diskusikan keterampilan teknik dasar keterampilan gerak olahraga beladiri pencaksilat dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, merubah posisi/bagian kaki yang berkenaan dengan bola.

Kamu sudah mempelajari tentang konsep berkaitan dengan berbagai variasi dan kombinasi olahraga beladiri pencaksilat, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu di sekolah atau di rumah.

RANGKUMAN

Olahraga beladiri pencaksilat adalah olahraga asli Indonesia yang kini sudah dipertandingkan ditingkat Asean, Asia, kejuaraan dunia dan Olimpiade.

Pertandingan pencaksilat mulai dimasukkan dalam acara PON pada PON ke VIII di Jakarta pada tahun 1973

Unsur-unsur yang terdapat dalam pencaksilat adalah :

1. Olahraga
2. Kesenian
3. Beladiri
4. Pendidikan mental kerokhanian
5. Persaudaraan menuju persatuan

Variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencaksilat.

Pembelajaran pencaksilat mampu membentuk : menghargai tubuh, syukur kepada sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerjasama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

E. Evalusi

1. Contoh penilaian unjuk kerja olahraga beladiri pencaksilat

Lakukan keterampilan Variasi dan Kombinasi Olahraga beladiri Pencaksilat:

1) Gerakan memukul
2) Gerakan menendang
3) Gerakan menangkis
4) Gerakan mengelak

2. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam olahraga beladiri pencaksilat

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan olahraga beladiri pencaksilat.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik; B = Baik; C = Cukup; K = Kurang

3. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam olahraga beladiri

Buatlah analisis gerak secara sederhana

1) Gerakan memukul
2) Gerakan menendang
3) Gerakan menangkis
4) Gerakan mengelak

BAB V

MENGANALISIS KONSEP LATIHAN DAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI



Kebugaran jasmani merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan dan kebugaran tubuh.

A. Peta Konsep



Kamu telah mempelajari tentang kebugaran jasmani di SMP atau yang sederajat, di SMA kelas X ini kamu akan mempelajari tentang konsep latihan, pengukuran dan pengembangan komponen kebugaran Jasmani, yaitu tentang manfaat latihan, pengukuran dan pengembangan komponen kebugaran jasmani terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, serta pengetahuan dan keterampilan konsep latihan, pengukuran dan pengembangan komponen kebugaran, dan sikap serta nilai-nilai spiritual yang dikembangkan melalui latihan kebugaran jasmani.'

"JADIKAN LATIHAN KEBUGARAN JASMANI SEBAGAI KEBUTUHAN BUKAN BEBAN"

Amati dan cari informasi tentang kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan kebugaran jasmani seperti manfaat kebugaran jasmani terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan saat melakukan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, daya tahan dan kekuatan, Pengetahuan tentang karakter gerakan serta pengaruhnya terhadap pembentukan otot.

Kebugaran jasmani atau *Physical Fitness* dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kebugaran jasmani atau dapat pula diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Komponen kebugaran jasmani, diantaranya adalah:

1. Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secatra maksimal.
2. Keseimbangan merupakan kemampuan sikap dan posisi tubuh pada saat tertentu.
3. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat lain dalam waktu yang singkat.
4. Kelincahan merupakan kemampuan merubah arah dengan cepat.
5. Kekuatan kemampuan otot dalam melawan tahanan atau beban.

Materi kebugaran jasmani ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

B. Kegiatan Pembelajaran Kebugaran Jasmani

Ada 3 dasar gerak dalam latihan kebugaran yang dapat dilakukan, yakni:

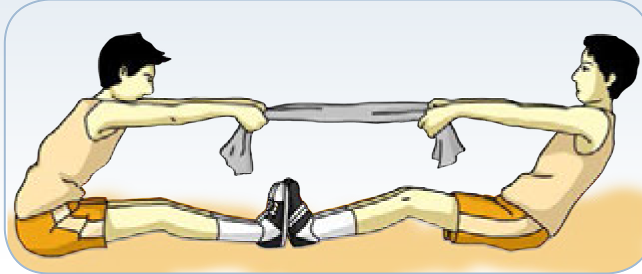
1. Bergerak (*move*), yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, seperti: *jogging*, senam *aerobic*, bersepeda, berenang dan lain-lain.
2. Mengangkat (*lift*), rangkaian gerak melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: *dambel*, *barbell*, bola *medicine* dan lain-lain, yang model latihannya seperti: *weight training, kalestenik* (*push-up, backup, sit-up* dan lain-lain).
3. Meregang (*stretch*), rangkaian gerak mengukur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelentukan persendian dan kelentukan otot.

1. Pembelajaran latihan kelentukan

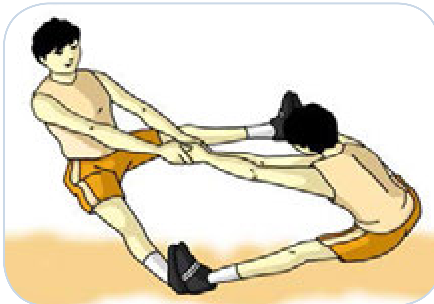
a. Kelentukan otot kaki

Model 1

1) *Persiapan:* duduk berhadapan dengan telapak kaki saling bertemu.
2) *Pelaksanaan:* meluruskan kedua kaki sambil duduk dan saling menarik handuk dengan teman, dilakukan berulang-ulang (8x hitungan).



Gambar 5.1 Latihan kelentukan otot tungkai dengan kaki dirapatkan



Gambar 5.2 Latihan kelentukan otot tungkai dengan kaki dikangkangkan

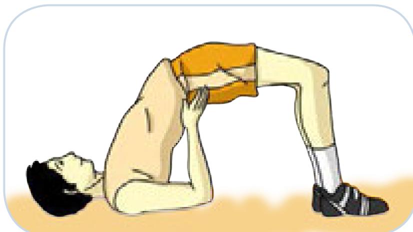
Model 2

1) *Persiapan:* duduk berhadapan kedua kaki di buka lebar ke samping dengan telapak kaki saling memegang.
2) *Pelaksanaan:* dilakukan dengan gerak sambil menarik, secara bergantian berulang-ulang (8x hitungan).

b. Kelentukan otot punggung

Model 1

1) *Persiapan:* tidur terlentang kedua tangan di pinggang.

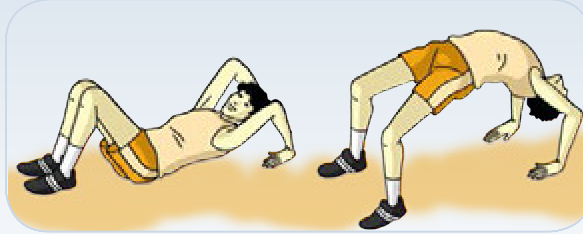


Gambar 5.3 Latihan kelentukan otot punggung dengan kayang bertumpu tenggkuk/pundak

2) *Pelaksanaan:* menopang pinggul ke atas dan kembali keposisi tidur telentang menggunakan kedua tangan hingga pinggang melenting, lakukan berulang-ulang turun naik (8x hitungan).

Model 2

1) *Persiapan:* tidur terlentang kedua tangan disamping kepala.
2) *Pelaksanaan:* lentingkan pinggang ke atas dengan bertumpu pada kedua kaki dan tangan, lakukan berulang-ulang (8x hitungan).

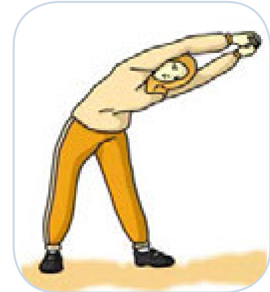


Gambar 5.4 Latihan kelentukan otot punggung dengan kayang bertumpu kedua tangan

2. Kelentukan otot pinggang

a. Kegiatan meliukkan badan ke kiri dan kanan

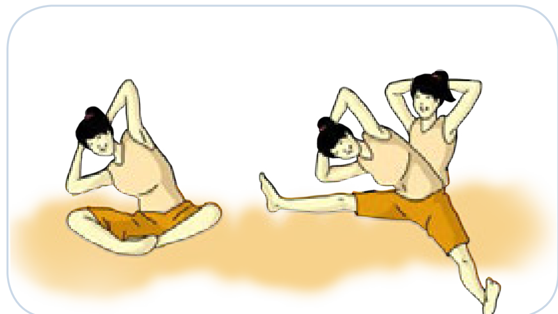
1) *Persiapan:* berdiri dengan kedua lengan diatas.
2) *Pelaksanaan:* meliukkan badan ke kiri dan kanan dari posisi berdiri dan menahannya hingga 8 x hitungan.



Gambar 5.5 Latihan kelentukan otot pinggang dengan meliukkan badan

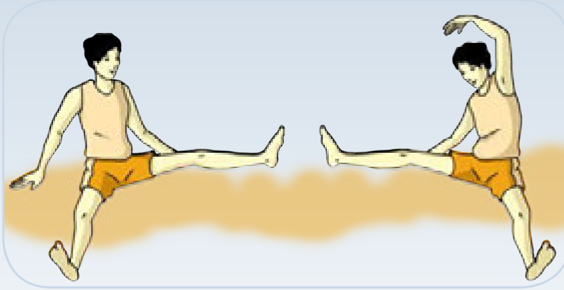
b. Meliukkan badan dari posisi duduk

1) *Persiapan:* duduk sila atau mengangkang, kedua tangan di belakang kepala.
2) *Pelaksanaan:* meliukkan ke samping ke arah kiri dan kanan hingga sikut menyentuh lutut, setiap gerakan menahannya hingga 8x hitungan.



Gambar 5.6 Latihan kelentukan otot pinggang dengan meliukkan badan ke kiri dan kanan dari posisi duduk

c. **Meliukkan badan dari posisi duduk**

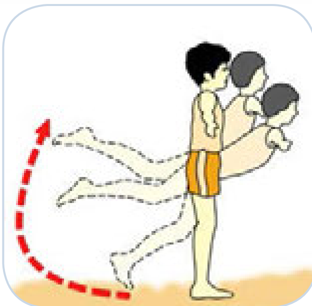


Gambar 5.7 *Latihan kelentukan otot pinggang dengan meliukkan badan ke kiri dan kanan dari posisi duduk*

1) *Persiapan:* duduk kaki kangkang kedua tangan di samping badan
2) *Pelaksanaan:* liukkan badan ke kiri dan kanan bersamaan pinggul terangkat dari lantai, setiap gerakan ditahan 8 x hitungan.

3. Variasi latihan keseimbangan

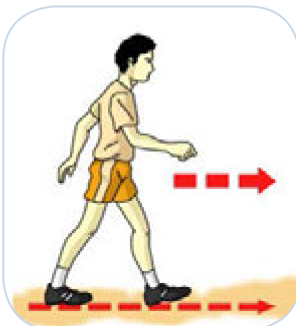
a. Sikap melayang



Gambar 5.8 Latihan keseimbangan statis dari sikap melayang

1) Berdiri dengan kedua kaki dan dibuka selebar bahu.
2) Kedua lengan lurus di samping badan.
3) Luruskan salah satu kaki ke belakang bersamaan berat badan dibawa ke depan dan kedua lengan direntangkan ke samping, punggung dan tangan sejajar, setiap gerakan dilakukan 8 kali hitungan (3-5 detik), dilakukan dengan kaki kanan dan kiri.
4) Lakukan berulang-ulang (1-4 kali), dilakukan secara perorangan, berpasangan atau kelompok. Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportifitas.

b. Berjalan pada garis lurus dengan mata tertutup

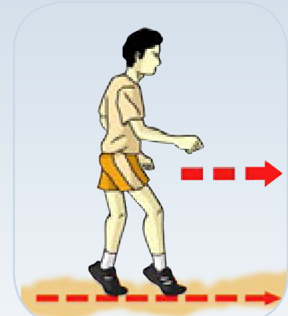


Gambar 5.9 Berjalan di atas garis lurus dengan mata tertutup

1) Buatlah garis sepanjang 7-10 meter.
2) Berjalan dengan kedua mata tertutup di atas garis
3) Dilakukan secara perorangan, berpasangan atau kelompok.
4) Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportifitas.

c. Berjalan pada garis lurus kedua kaki jinjit

1) Buatlah garis sepanjang 7-10 meter.
2) Berjalan dengan jinjit di atas garis
3) Dilakukan secara perorangan, berpasangan atau kelompok.
4) Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportifitas

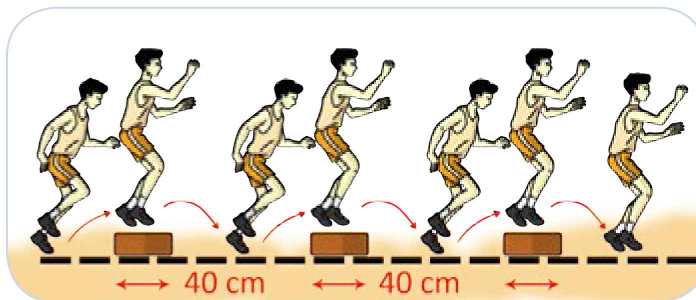


Gambar 5.10 Berjalan jinjit di atas garis lurus

4. Melakukan latihan kelincahan

a. Lompat melewati *box* berulang-ulang

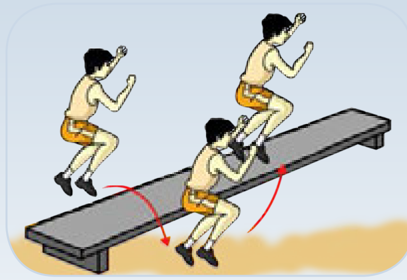
1) Tinggi *box* sekitar 9-10 cm.
2) Langkah pertama ketika melompat mendarat di atas *box*, lalu mendarat di lantai.
3) Langkah kedua melompat langsung melewati atas *box*, dan mendarat di lantai.
4) Dilakukan secara perorangan, atau kelompok. Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportifitas.



Gambar 5.11 Melompat naik-turun ke atas box dengan kedua kaki

b. Lompat melewati bangku senam berulang ulang

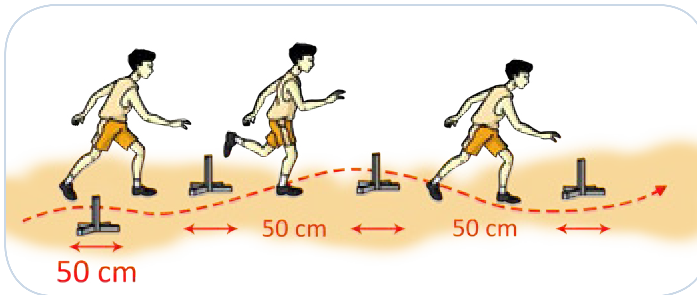
a. Tinggi bangku sekitar 9-10 cm.
b. Pertama ketika melompat mendarat di atas bangku, lalu mendarat di lantai.
c. Kedua melompat melewati atas bangku.
d. Dilakukan secara perorangan, atau kelompok, untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportifitas.



Gambar 5.12 Melompati box dengan kedua kaki kiri-kanan

c. Lari melewati patok secara *zig-zag*

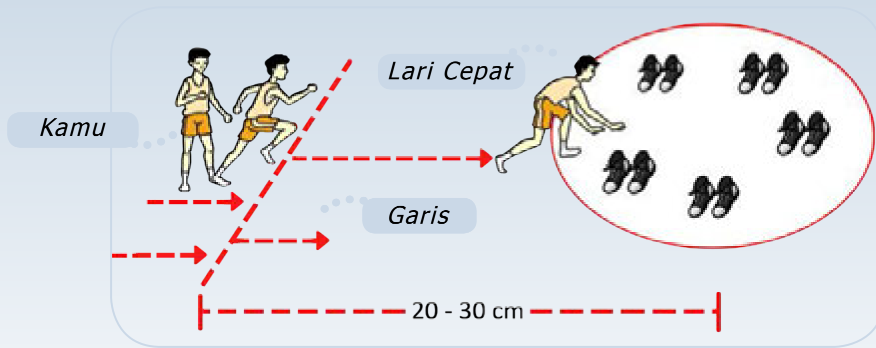
a. Langkah pertama ketika lari dengan pelan (*jogging*).
b. Langkah kedua ketika lari agak cepat.
c. Dilakukan secara perorangan, atau kelompok, untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportifitas.



Gambar 5.13 Lari zig-zag melewati rintangan

d. Lomba lari cepat memindahkan benda

a. Masing-masing kamu berbaris pada garis *start* untuk berlari dan mengambil sepatu masing-masing, menunggu aba-aba.
b. Anggota regu hanya diperkenankan mengambil sepatunya sendiri.
c. Kamu dapat dinyatakan sebagai pemenang, bila dapat mengambil dan memakai sepatu dengan cepat serta kembali ke garis *start*.
d. Untuk menanamkan nilai kerja sama, sportivitas dan tanggung jawab.



Gambar 5.14 Lari bolak-balik memindahkan benda

5. Latihan kekuatan dan daya tahan

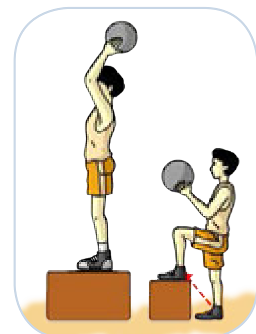
a. Naik turun bangku (*box*)

1) Diawali berdiri menghadap *box* kedua lengan di samping badan, ketinggian *box* ± 8-10
2) Lakukan naik dan turun bangku yang dilakukan berulang-ulang.


Gambar 5.15 naik turun bangku posisi melangkah

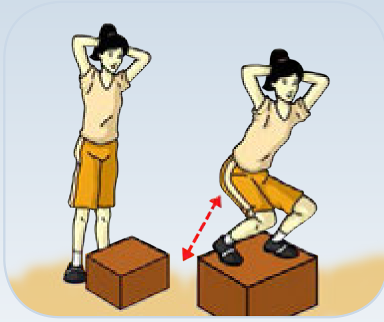
b. Naik turun bangku (*box*) sambil memegang bola

1) Diawali berdiri menghadap *box* kedua tangan memegang bola di atas kepala, ketinggian *box* ± 8-10 cm.
2) Naikkan kaki satu persatu ke atas *box* dengan mempertahankan kedua lengan memegang bola lurus di atas kepala.
3) Saat naik turun *box* badan tegap.


Gambar 5.16 naik turun bangku sambil mengangkat bola

c. Melompat naik turun bangku dengan dua kaki

1) Diawali berdiri menghadap kedua lengan di belakang kepala, ketinggian *box* ± 8-10 cm.
2) Lakukan gerak melompat ke atas *box* dengan kedua kaki secara bersamaan, dan mendarat di atas *box* dengan kedua kaki serta lutut direndahkan.

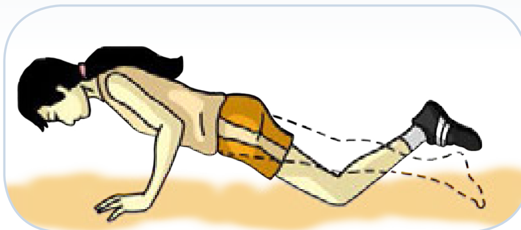


Gambar 5.17 Melompat naik-turun bangku dengan dua kaki

3) Lakukan kembali turun dari *box* dengan melompat dan mendarat dengan kedua kaki serta lutut direndahkan.

d. Kekuatan otot lengan, dada dan bahu

1) *Push-up* tumpuan lutut.



Gambar 5.18 Push-up dengan tumpuan lutut dan kedua tangan

a) *Persiapan:* tumpuan kedua lutut dan tangan.

b) *Pelaksanaan:* meluruskan dan membengkokkan siku.

2) *Push-up*



Gambar 5.19 push-up

a) *Persiapan:* lengan dan kaki dibuka lebar; tumpuan yang digunakan kedua ujung telapak kaki dan kedua tangan.

b) *Pelaksanaan:* meluruskan dan membengkokkan siku.



Gambar 5.20 Sit-up dengan kedua kaki menapak di lantai

e. Latihan kekuatan otot perut

1) *Sit-up* posisi kedua kaki menapak

a) *Persiapan*: terlentang dengan kedua kaki ditekuk

b) *Pelaksanaan:* mengangkat punggung dan bahu dari lantai, dengan sikap kedua lutut ditekuk.

2) *Sit-up* posisi kedua kaki di angkat

a) *Persiapan:* terlentang dengan kedua kaki diangkat.

b) *Pelaksanaan:* mengangkat kedua lutut mendekati dada, sehingga pinggul terangkat dari lantai.



Gambar 5.21 sit-up dengan kedua kaki di angkat

f. Latihan kekuatan otot punggung

Model 1

1) *Persiapan:* telungkup kedua lengan lurus di samping badan.

2) *Pelaksanaan:* mengangkat dada dari lantai.

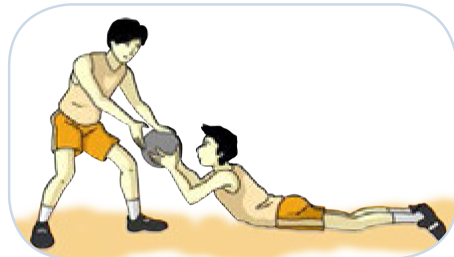


Gambar 5.22 Mengangkat togok ke atas dari posisi tidur telungkup

Model 2

1) *Persiapan:* badan telungkup.

2) *Pelaksanaan:* kedua lengan menarik tambang atau meraih bola di depannya, hingga dada terangkat dari lantai.

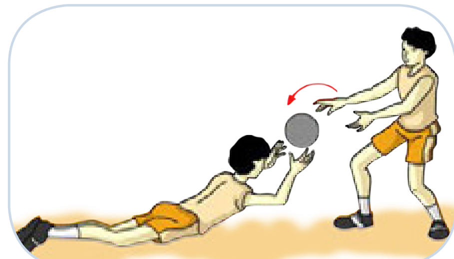


Gambar 5.23 Mengangkat togok ke atas sambil mengambil benda secara berpasangan

Model 3

1) *Persiapan:* badan telungkup.

2) *Pelaksanaan:* kedua lengan menangkap bola yang dilambungkan dari depan, hingga dada terangkat dari lantai saat menangkap bola, kaki lurus dan kedua lengan lurus ke atas memegang bola.



Gambar 5.24 Mengangkat togok ke atas sambil mengambil benda secara berpasangan

Sekarang coba kamu diskusikan setiap komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan mu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, kebutuhan tubuh akan latihan yang sesuai.

Kamu sudah mempalajari tentang konsep latihan, pengukuran dan hasil pengembangan komponen kebugaran, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu di sekolah dan di rumahmu.

RANGKUMAN

Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Komponen kebugaran jasmani, diataranya adalah:

1. Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secatra maksimal
2. Keseimbangan merupakan kemampuan sikap dan posisi tubuh pada saat tertentu
3. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat lain dalam waktu yang singkat
4. Kelincahan merupakan kemampuan merubah arah dengan cepat
5. Kekuatan kemampuan otot dalam melawan tahanan atau beban.

Dengan mempelajari kebugaran jasmani mampu membentuk: menghargai tubuh, syukur kepada sang pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerjasama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Evaluasi

1. Penilaian pengetahuan:

1. Aktivitas kayang diperuntukkan untuk pengembangan?

   A. Kekuatan
   B. Kelincahan
   c. Kelentukan
   d. Koordinasi

2. Posisi kedua lutut yang benar saat melakukan *push-up* tumpuan dengan kedua lutut adalah di ....

   a. Tekuk
   b. Luruskan ke belakang
   c. Silangkan
   d. Luruskan ke depan

3. Tumpuan berat badan yang digunakan saat melakukan push-up kedua lutut ditekuk adalah kedua ....

   a. Kaki dan tangan
   b. Kaki dan lutut
   c. Kaki dan bahu
   d. Kaki dan bahu

4. Tujuan dan fungsi melakukan latihan *push-up* adalah ....

   a. Kelentukan otot dada dan tangan
   b. Kelentukan otot bahu dan tangan
   c. Kekuatan otot lengan, dada dan bahu
   d. Kelentukan otot lengan, dada dan bahu

5. Gerakan yang benar saat melakukan *crunch* biasa, adalah ....

   a. Mengangkat bahu dan matras/lantai
   b. Memutar bahu ke kiri dan kanan
   c. Mengangkat kedua kaki ke alas
   d. Mengangkat kedua lengan ke alas

6. Berikut yang termasuk gerakan saat melakukan latihan kekuatan otot perut dengan *crunch* terbalik adalah ....

a	b	c	d
1. Posisi awal tidur telentang 2. Kedua tangan di belakang kepala 3. Kedua lutut ditarik mendekati dada dengan posisi di tekuk	1. Posisi awal tidur telungkup 2. Kedua lengan di depan kepala 3. Kedua lutut di tarik mendekati dada denga posisi lurus	1. Posisi awal tidur miring 2. Kedua lengan di samping kepala 3. Kedu alutut diputar dengan posisi lurus	1. Posisi awal berdiri tegak 2. Kedua lengan di samping badan 3. Kedua lutut dilipat di belakang badan

7. Gerakan badan yang benar saat melakukan kekuatan otot punggung dan sikap telungkup adalah ...
   a. Mengangkat togok dan kepala dari lantai dari posisi tidur telengkup
   b. Menekuk kedua lutut
   c. Mengangkat dan matras/lantai
   d. Mengangkat kepala dan lantai

8. Posisi yang benar di atas *box* saat melakukan kekuatan otot kaki dengan gerakan melompat adalah ...
   a. Jongkok dan kedua lengan di belakang kepala
   b. Berdiri tegak kedua lengan lurus ke atas
   c. Duduk dengan kedua kaki lurus ke depan
   d. Telungkup kedua kaki lurus ke belakang

9. Bentuk gerakan saat melakukan kelentukan otot kaki sambil berpegangan tangan dengan teman adalah ...
   a. Gerakan saling tarik menarik
   b. Gerakan saling dorong mendorong
   c. Gerakan saling memutar
   d. Gerakan saling menekan

2. Penilaian unjuk kerja kebugaran jasmani

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

1) Kekuatan
2) Kelentukan
3) Keseimbangan
4) Kecepatan
5) Daya Tahan
6) Kekuatan

3. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam kebugaran jasmani

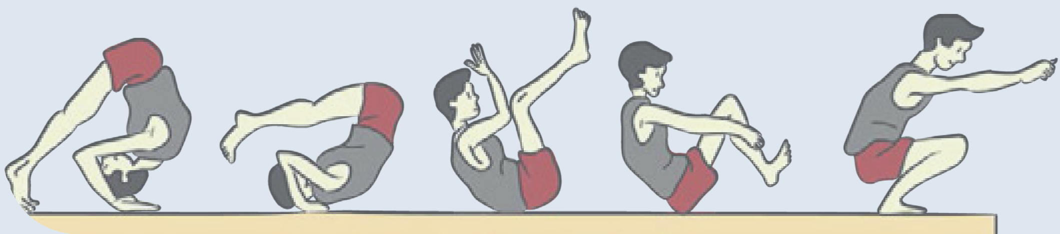
Berilah tanda centang (3) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan selama latihan kebugaran jasmani.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik C = Cukup
B = Baik K = Kurang

BAB VI

MENGANALISIS RANGKAIAN KETERAMPILAN SENAM



Senam lantai merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

A. Peta Konsep



Kamu telah mempelajari tentang senam lantai di SMP atau yang sederajat, di SMA kelas X ini kamu mempelajari tentang dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai. Pada bab 6 ini, kamu akan mempelajari tentang manfaat dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, tentang pengetahuan dan keterampilan dua jenis rangkaian senam lantai, dan sikap serta nilai-nilai spiritual yang dikembangkan melalui keterampilan senam lantai.

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) seperti manfaat gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam senam lantai.

Senam merupakan terjemahan kata dari bahasa Inggris *Gymnastic* yang berasal dari bahasa Yunani *Gymnos* yang artinya *telanjang*. Senam dapat diartikan sebagai latihan jasmani yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan dengan sadar dengan tujuan tertentu, Pertandingan senam dilakukan di Indonesia untuk pertama kali pada tahun 1963 menjelang diberlangsungkannya GANEFO (*Games Of The New Emerging Forces*) secara Nasional olahraga senam dipertandingkan di Indonesia sejak Pekan Olahraga Nasional (PON) ke VII di Surabaya.

Lompat kangkang adalah gerakan melompati suatu alat dengan cara bertumpu pada alat tersebut, dalam suatu kejuaraan senam alat tersebut dinamakan kuda-kuda lompat.

Lompat Jongkok adalah gerakan melompat dilanjutkan dengan jongkok diatas peti lompat dan diakhiri dengan jongkok dilantai.

Keterampilan senam lantai ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan.

B. Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai

1. Pembelajaran keterampilan gerak lompat kangkang

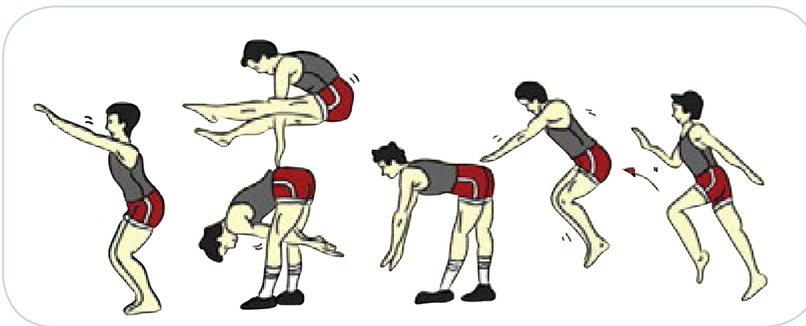
a. Berdiri tegak menghadap peti lompat atau teman yang bungkuk.

b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat atau teman yang bungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat/punggung teman.

c. Pada saat tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung teman yang bungkuk buka ke dua kaki selebar mungkin kesamping.

d. Turun kembali keposisi awal melompat.

e. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.1 Lompat kangkang melewati teman

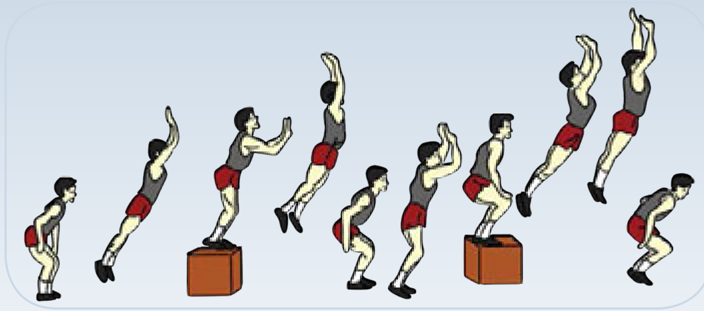
2. Pembelajaran keterapilan kerak lompat jongkok

a. Berdiri tegak menghadap peti lompat.

b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki di atas *box* bersamaan kedua tangan lurus.

c. Turun kembali keposisi awal melompat.

d. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.2 Lompat jongkok ke atas peti lompat

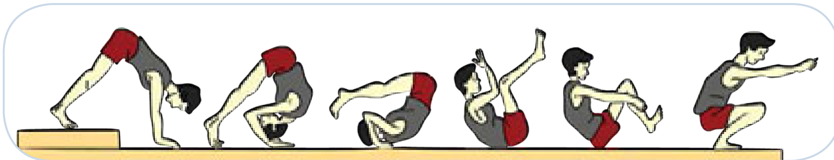
3. Pembelajaran guling ke depan

a. Berdiri tegak menghadap matras.

b. Lakukan guling kedepan diatas matras.

c. Diakhir gerakan guling ke depan tangan luru ke depan lalu berdiri.

d. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.3 Guling ke depan awalan berdiri

4. Pembelajaran kombinasi lompat jongkok dan guling ke depan

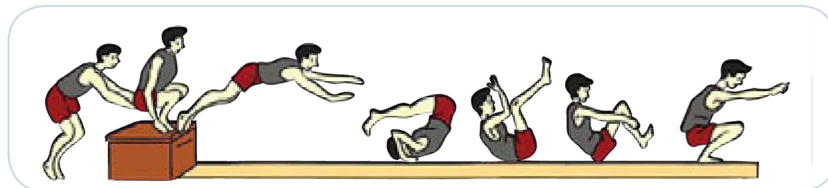
a. Berdiri tegak menghadap peti lompat.

b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki di atas *box* bersamaan kedua tangan lurus.

c. Lanjutkan guling kedepan diatas matras.

d. Diakhir gerakan guling ke depan tangan lurus ke depan lalu berdiri.

e. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.4 Gerak kombinasi lompat jongkok dan berguling ke depan

5. Pembelajaran kombinasi gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok

a. Berdiri tegak menghadap peti lompat atau teman yang bungkuk.

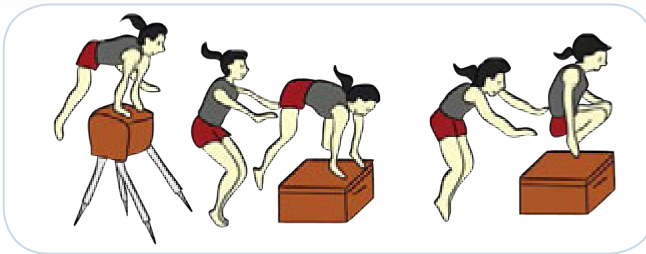
b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat atau teman yang bungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kkedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat.

c. Pada saat tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung teman yang bungkuk buka ke dua kaki selebar mungkin kesamping.

d. Turun kembali keposisi awal melompat.

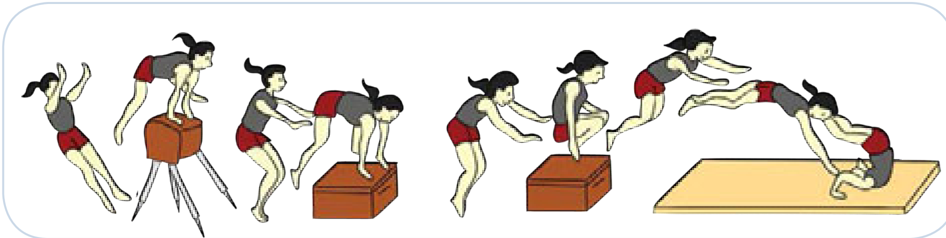
e. Lakukan lompatan melewati peti lompat kedua dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki bersamaan kedua tangan lurus.

f. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.5 Gerak kombinasi lompat kangkang dan berguling ke depan

6. Pembelajaran kombinasi gerakan senam lantai lompat kangkang lompat jongkok dan guling ke depan



Gambar 6.6 Gerak kombinasi lompat kangkang dan berguling ke depan

Sekarang coba kamu diskusikan setiap variasi dan kombinasi gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, merubah posisi/bagian tubuh dari ggerakan satu ke gerakan berikutnya.

Kamu sudah mempalajari dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu.

RANGKUMAN

Senam merupakan terjemahan kata dari bahasa Inggris *Gymnastic* yang berasal dari bahasa Yunani *Gymnos*. Senam dapat diartikan sebagai latihan jasmani yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan dengan sadar dengan tujuan tertentu.

Pertandingan senam dilakukan di Indonesia untuk pertama kali pada tahun 1963 menjelang diberlangsungkannya GANEFO (*Games Of The New Emerging Forces)* secara Nasional olahraga senam dipertandingkan di Indonesia sejak Pekan Olahraga Nasional (PON) ke VII di Surabaya.

Variasi dan kombinasi senam lantai lompat kangkang lompat Jongkok. Pembelajaran senam lantai mampu membentuk: menghargai tubuh, syukur kepada sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerjasama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Penilaian

1. Penilaian unjuk kerja senam lantai

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar tentang:

a. Lompat kangkang

b. Lompat Jongkok

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam senam lantai

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan dalam senam lantai.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik C = Cukup
B = Baik K = Kurang

3. Penilaian pemahaman konsep senam lantai

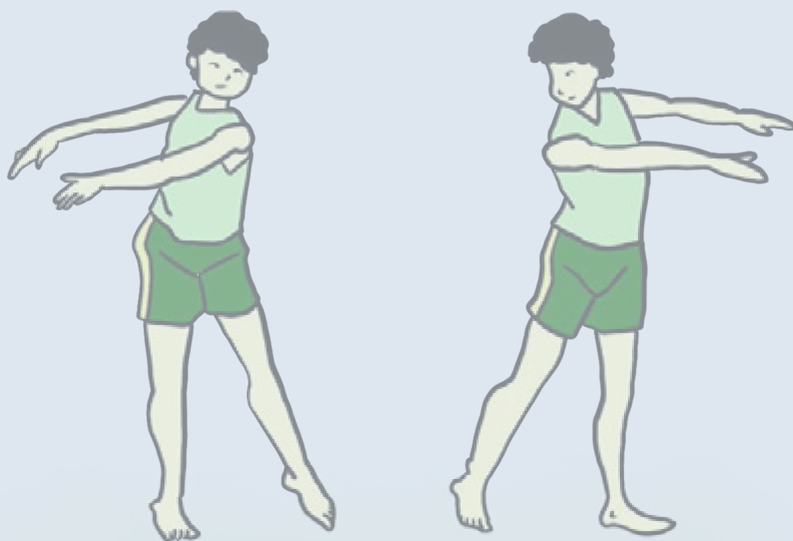
Buatlah analisis gerak secara sederhana tentang:

a. Lompat kangkang

b. Lompat jongkok

BAB VII

MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI KETERAMPILAN GERAK RITMIK



Aktivitas gerak ritmik merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

A. Peta Konsep



"KALAU ORANG LAIN BISA KITA PASTI BISA"

Kamu telah mempelajari tentang aktivitas gerak ritmik di SMP atau yang sederajat, di SMA kelas X ini kamu mempelajari tentang analisis berbagai variasi dan kombinasi aktivitas gerak ritmik, tentang manfaat aktivitas gerak ritmik terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, tentang pengetahuan dan keterampilan aktivitas gerak ritmik, dan sikap serta nilai-nilai spiritual yang dikembangkan melalui aktivitas gerak ritmik.

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik seperti langkah kaki dan ayunan lengan dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan.

Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan seperti manfaat permainan gerak ritmik terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan gerak ritmik. Pengetahuan tentang irama dan kesesuaian dengan gerakan.

Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama atau musik atau aktivitas gerak yang dilakukan secara berirama, irama yang dimaksud dapat berupa musik, hitungan atau ketukan. Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. keserasian gerakan dengan irama musik, yang menghasilkan gerakan-gerakan tubuh dan gerakan alat yang indah.

Materi aktivitas gerak ritmik ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan.

Alat yang digunakan dalam senam ritmik sportif adalah: bola (*ball*), pita (*ribbon*), tali (*rope*), simpai (*hoop*), dan gada (*clubs*).

B. Aktivitas Pembelajaran Variasi Keterapilan Gerak Ritmik

1. Kegiatan rangkaian gerak melangkah dan mengayunkan lengan

Pelasanaannya dengan cara sebagai berikut:

a) *Persiapan:*

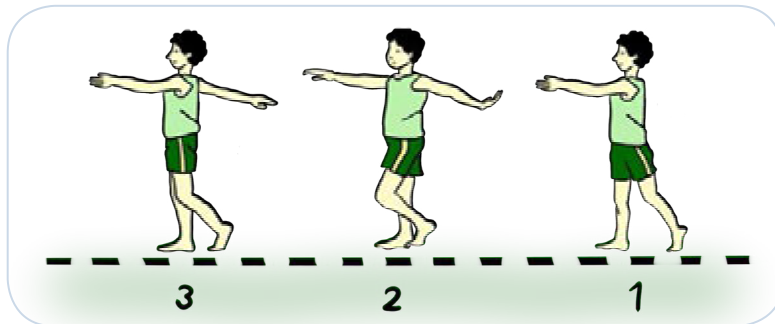
1) Berdiri rileks dan kedua lengan lurus di samping badan.
2) Pandangan ke depan.

b) *Pelaksanaan:*

1) Langkahkan kaki kiri ke depan sambil mengayunkan.
2) Lengan kiri ke belakang dan lengan kanan ke depan.
3) Lakukan gerakan ini berlanjut dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan mengayunkan lengan kanan ke belakang serta lengan kiri ke depan.
4) Setiap gerakan mengayun dan melangkah diikuti gerak lutut mengeper.

c) *Akhir gerakan:*

1) Jatuh pada hitungan keempat kaki kiri merapat pada kaki kanan.
2) Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan.
3) Pandangan ke depan.



Gambar 7.1 Melangkah sambil mengayunkan kedua lengan berirama

2. Komobinasi gerak melangkah dengan memutar kedua lengan di samping badan

Pelaksanaannya dengan cara sebagai berikut:

a) *Persiapan:*

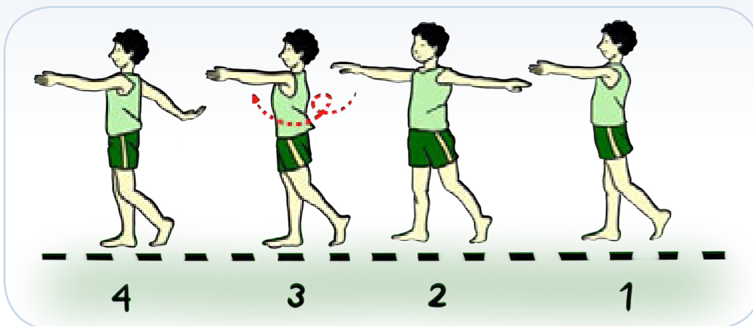
1) Berdiri tegak.
2) Kedua lengan lurus ke depan.
3) Pandangan ke depan.

b) *Pelaksanaan:*

1) Langkahkan kaki kanan ke depan dan tangan kiri diayun ke belakang, lalu putar tangan kiri ke depan dan luruskan ke depan.
2) Langkahkan kaki kiri ke depan dan tangan kanan diayun ke belakang, lalu putar tangan kanan ke depan dan luruskan ke depan.

c) *Akhir gerakan:*

1) Kedua kaki rapat.
2) Pandangan ke depan.
3) Kedua lengan lurus ke depan.



Gambar 7.2 Melangkah maju sambil memutar kedua lengan berirama di samping badan

3. Kombinasi gerak melangkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan

Pelaksanaannya dengan cara sebagai berikut :

a) *Persiapan:*

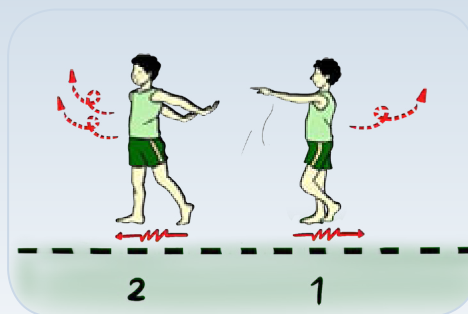
1) Berdiri tegak.
2) Kedua lengan lurus ke depan.
3) Pandangan ke depan.

b) Pelasanaan:

1) Ayun dan putar kedua lengan ke belakang bersamaan kaki kiri bergerak mundur 2 langkah.
2) Ayun dan putar kembali kedua lengan ke depan bersamaan kaki kanan bergerak maju 2 langkah.
3) Setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.

c) *Akhir gerakan:*

1) Berdiri tegak menyamping arah gerakan.
2) Kedua lengan lurus ke samping kanan.
3) Pandangan ke depan.



Gambar 7.3 Melangkah ke berbagai arah sambil memutar kedua lengan berirama di samping badan

4. Kegiatan Rangkaian Gerak Langkah ke Samping Kiri, Kanan Dengan Ayunan dan Putaran Dua Lengan

Pelaksanaannya dengan cara sebagai berikut :

a) *Persiapan:*

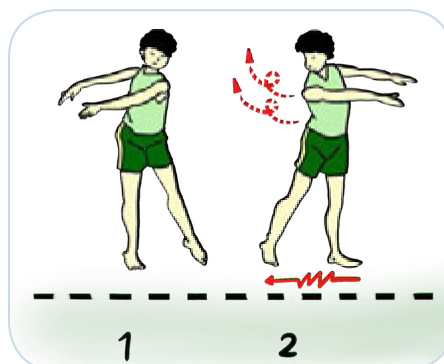
1) Berdiri tegak menyamping arah gerakan.
2) Kedua lengan lurus ke samping kanan.
3) Pandangan ke depan.

b) *Pelaksanaan:*

1) Ayun dan putar kedua lengan ke samping kanan bersamaan kaki kiri bergerak menyamping 2 langkah.
2) Ayunkan dan putar kembali kedua lengan samping kiri bersamaan kaki kanan bergerak menyamping 2 langkah.

c) *Akhir gerakan:*

1) Berdiri tegak menyamping arah gerakan.
2) Kedua lengan lurus kesamping kanan.
3) Pandangan ke depan.



Gambar 7.4 Melangkah samping kiri/kanan sambil memutar kedua lengan berirama di samping badan

Diskusikan setiap keterampilan teknik dasar variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, merubah posisi/bagian tubuh dengan baik.

Kamu sudah mempalajari tentang konsep aktivitas gerak ritmik, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu.

RANGKUMAN

Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama atau musik atau aktivitas gerak yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan.

Alat yang digunakan dalam senam ritmik sportif adalah: bola (*ball*), pita (*ribbon*), tali (*rope*), simpai (*hoop*), gada (*clubs*). Variasi dan kombinasi gerak ritmik langkah kaki, yunan lengan, koordinasi.

Pembelajaran gerak ritmik mampu membentuk: menghargai tubuh, syukur kepada sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerjasama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Penilaian

1. Penilaian unjuk kerja aktivitas gerak ritmik

Lakukan keterampilan gerak dasar tentang:

a) Langkah kaki

b) Ayunan lengan

c) Koordinasi

2. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam aktivitas gerak ritmik

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan dalam aktivitas gerak ritmik.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik C = Cukup
B = Baik K = Kurang

3. Penilaian pemahaman konsep aktivitas gerak ritmik

Buatlah analisis gerak secara sederhana tentang:

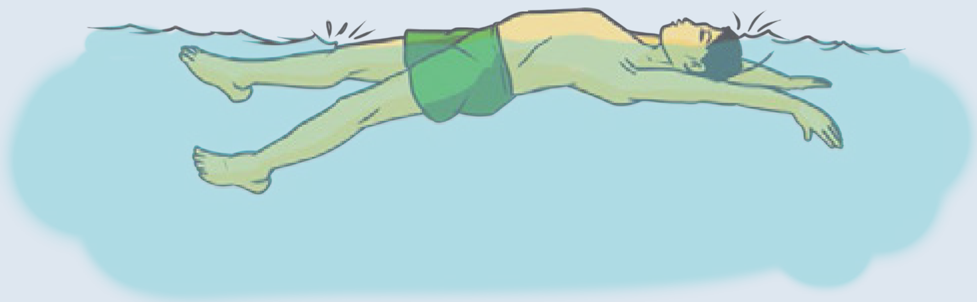
a) Langkah kaki

b) Ayunan lengan

c) Koordinasi

BAB VIII

MENGANALISIS KETERAMPILAN GERAK RENANG



Olahraga renang merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

A. Peta Konsep



Kamu telah mempelajari tentang olahraga air di SMP atau yang sederajat, di SMA kelas X ini kamu mempelajari tiga gaya renang yang berbeda. Pada bab 8 ini, kamu akan mempelajari tentang manfaat renang terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, tentang pengetahuan renang, dan sikap serta nilai-nilai spiritual yang dikembangkan melalui renang.

Amati dan cari informasi tentang tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air, gerakan kaki, ayuan lengan, cara pengambilan nafas renang gaya dada dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air gerakan kaki, ayunan lengan, cara pengambilan nafas renang gaya dada seperti manfaat permainan renang terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan renang gaya dada.

Materi renang ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam

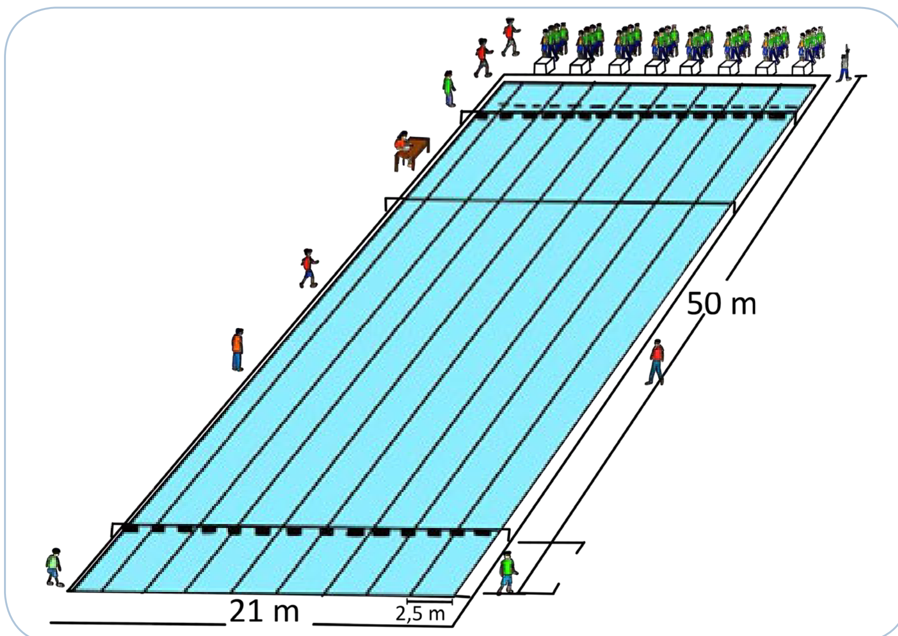
melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan.

Olahraga renang sudah ada sejak zaman Romawi kuno. Tentara Romawi dilatih berenang dengan menggunakan pakaian perang yang lengkap, hal ini bertujuan untuk menambah keterampilan yang dimiliki para tentara. Sekitar tahun 1837 olahraga renang mulai dikenal di Inggris.

Sebelum Indonesia merdeka keberadaan kolam renang yang memiliki ukuran standar sudah ada misalnya kolam renang Cihampelas Bandung dibangun pada tahun 1904, dan kolam renang Cikini Jakarta dan kolam renang di Jawa Timur, tetapi hanya untuk kalangan penjajah dan pengusaha, kalaupun ada untuk masyarakat umum harga tanda masuknya sangat tidak terjangkau.

Gaya yang terdapat dalam renang :

1. Renang gaya bebas (*free style*)
2. Renang gaya punggung (*back stroke*)
3. Renang gaya kupu-kupu (*butterfly*)
4. Renang gaya dada (*breast stroke*)



Gambar 8.1 Kolam renang ukuran standar

Kolam Renang

a. Ukuran

1) Panjang 50 meter dan lebar 21 meter.
2) Kedalaman air minimal 1 meter, kecuali untuk kejuaraan dunia dan olimpic kedalaman air minimal 2 meter.
3) Lebar lintasan 2,5 meter dan jumlahnya ada 8 lintasan.

b. Dinding kolam

Harus sejajar dan tegak lurus terhadap permukaan air.

c. Tempat berpijak waktu istirahat

Diseluruh pinggiran dinding kolam boleh dibuat tempat berpijak pada waktu istirahat setidaknya 1,20 meter dibawah permukaan air.

d. Tali lintasan

Tali lintasan dipasang dengan kuat sepanjang 50 meter, setiap tali lintasan dipasang pelampung berderet rapat. Sepanjang 5 meter pada bagian ujung diberi warna yang jelas untuk petunjuk bagi perenang.

e. Tempat *start*

Tempat *start* dibuat setinggi antara 0,50 meter s.d. 0,75 meter dengan kemiringan 10 derajat, permukaan tempat *start* berukuran 0,50 m x 0,50 m.

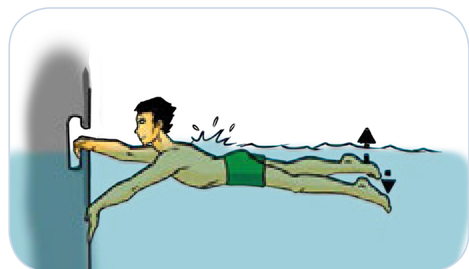
B. Renang Gaya Bebas

Beberapa teknik dasar pada renang gaya bebas yang harus di kuasai yaitu: teknik dasar gerakan kaki, teknik dasar gerakan tangan, dasar pernafasan.

1. Variasi Keterapilan Gerak Tungkai Renang Gaya Bebas

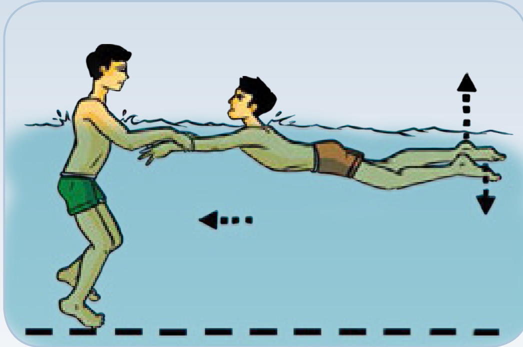
a. Latihan gerakan tungkai sambil berpegangan di pinggir kolam renang

Melakukan gerakan renang gaya bebas sambil berpegangan di pinggir kolam. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus serta sumber gerakan kaki dari pangkal paha, hingga lutut kaki tidak ditekuk, tetapi hanya tertekuk saat bergerak.



Gambar 8.2 Menggerakan tungkai sambil berpegangan di pinggir kolam renang

b. Gerakan tungkai berpasangan

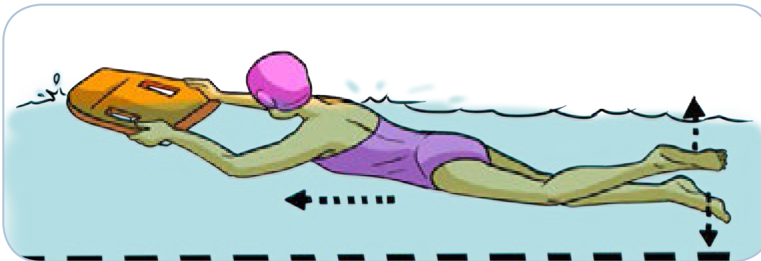


Gambar 8.3 *Menggerakan tungkai sambil meluncur berpegangan di pegang teman*

Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan di pegang teman. Lengan, badan, dan kaki lurus, hingga saat menggerakannya kaki maju ke depan sedangkan yang memegang lengan bergerak mundur.

c. Latihan gerakan tungkai menggunakan pelampung

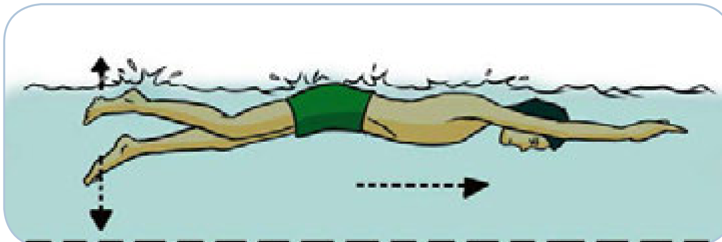
Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan berpegangan pada papan pelampung di depan. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus, hingga saat menggerakan kaki, badan maju ke depan.



Gambar 8.4 *Menggerakan tungkai sambil meluncur menggunakan pelampung*

d. Latihan gerakan tungkai sambil meluncur

Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan lurus di samping telinga dan ujung–ujung jarinya dirapatkan pada bagian ibu jari, hingga badan dapat meluncur ke depan.



Gambar 8.5 *Menggerakan tungkai sambil meluncur*

2. Variasi gerakan lengan renang gaya bebas

Komponen Keterampilan:

Kegiatan 1. Gerakan tangan masuk ke dalam air

1) Menggunakan ujung-ujung jari, posisi telapak tangan telungkup, hingga telapak tangan dengan permukaan air membentuk sudut ± 30^0 - 40^0.
2) Setelah tangan masuk ke dalam air, luruskan ke depan hingga masuk seluruhnya di bawah permukaan air atau sejajar permukaan air.

Kegiatan 2. Gerakan menangkap

Yaitu ibu jari dan telapak tangan membentuk sudut ± 30^0 - 40^0.

Kegiatan 3. Gerakan menarik

Dilakukan dengan cara:

1) Menarik di bawah tubuh pada garis tengah.
2) Menarik di bawah tubuh agak jauh dari garis tengah.
3) Menarik di bawah tubuh mendekati garis tengah.
4) Menarik di bawah tubuh, menyilang garis tengah.

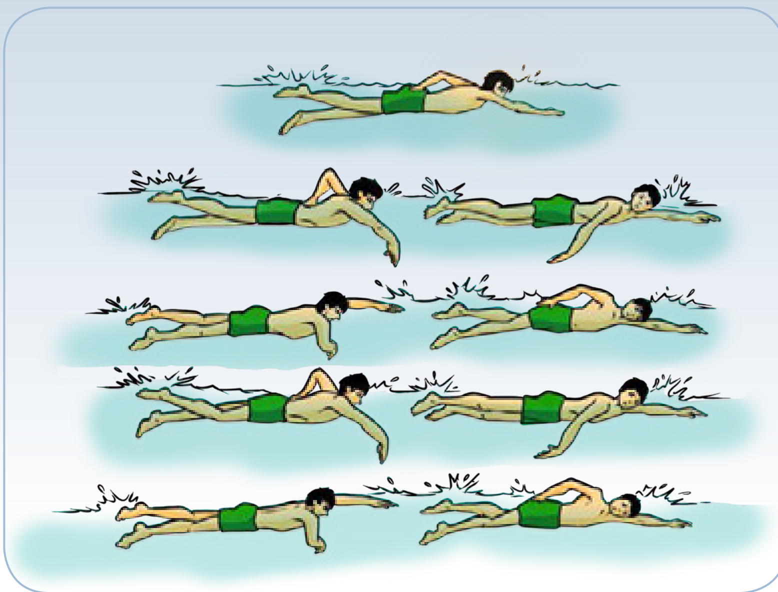
Kegiatan 4. Gerakan mendorong

Dilakukan setelah melakukan gerakan menangkap hingga berakhir kira-kira di bawah pusar.

Kegiatan 5. Gerakan istirahat

Yakni gerakan mengangkat sikut dair dalam air, gerakan ini dapat dilakukan dengan cara:

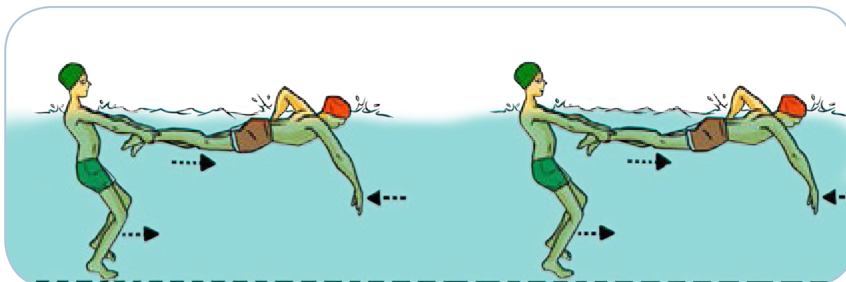
1) Sikut diangkat tinggi.
2) Sikut diangkat sedang.
3) Sikut diangkat rendah/mengarah lurus.



Gambar 8.6 Urutan gerakan lengan renang gaya bebas

a. Latihan gerakan lengan secara berpasangan

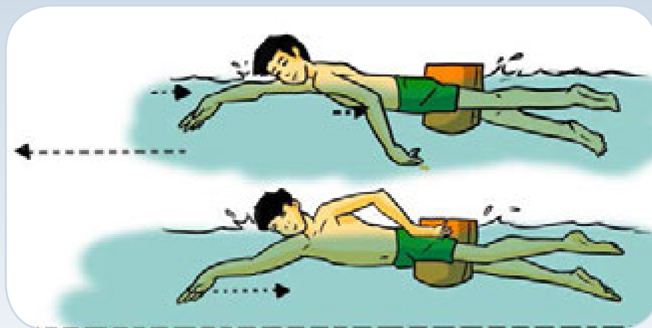
Melakukan gerakan tangan renang gaya bebas dengan kedua kaki dipegang oleh teman dari belakang, hingga posisi kedua kaki dan badan lurus serta badan terapung di atas permukaan air, dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan.



Gambar 8.7 Gerakan lengan renang gaya bebas berpasangan

b. Latihan gerakan lengan sambil meluncur menggunakan pelampung

Melakukan gerakan tangan renang gaya bebas, dengan kedua paha mengepit papan pelampung. Posisi kedua kaki, badan, dan tangan lurus serta badan terapung di atas permukaan air, dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai- nilai disiplin dan kebersihan.

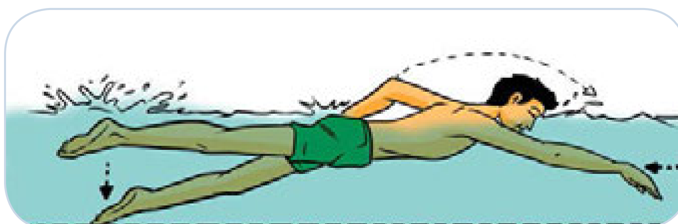


Gambar 8.8 Gerakan lengan sambil meluncur menggunakan pelampung

c. Melakukan kombinasi gerak tungkai dan lengan renang gaya bebas

Gerakan tangan renang gaya bebas 1 x dan gerakan kaki 3x:

1) Lakukan sikap telungkup di atas permukaan air.
2) Badan, kedua lengan, dan kaki lurus, hingga badan terapung di atas permukaan air.
3) Lakukan gerakan tangan sebanyak 1 kali (tangan kiri) dan setelah itu gerakan kaki sebanyak 3 kali pukulan.
4) Lakukan bergantian tangan kiri dan kanan.



Gambar 8.9 Gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi gerak

3. Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas

a. Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas kedua lengan berpegangan pada papan pelampung, hingga badan, kedua kaki dan lengan lurus serta badan terapung di atas permukaan air

1) Lakukan gerakan pukulan kaki sebanyak 2 kali atau 4 kali pukulan dan putar leher ke kanan/kiri, hirup udara di atas permukaan air melalui mulut.

2) Putar kembali leher ke dalam air dan buang udara di dalam air melalui mulut, Lakukan berulang ulang-ulang.

3) Dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan



Gambar 8.10 Cara menarik dan mengeluarkan napas renang gaya bebas sambil meluncur menggunakan pelampung

b. Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas dengan posisi badan terapung di atas permukaan air

1) Badan, kedua kaki, dan lengan lurus.

2) Lakukan gerakan kaki sebanyak 2 kali pukulan dan tarik lengan kanan ke belakang. Saat lengan mendorong ke belakang putar leher ke atas dan hirup udara.

3) Saat lengan diputar dan masuk air di depan kepala (muka), putar kembali leher ke dalam air.

4) Lakukan terus berulang-ulang bila sudah mahir, lakukan putaran leher ke kanan dan kiri, untuk pengambilan napas.

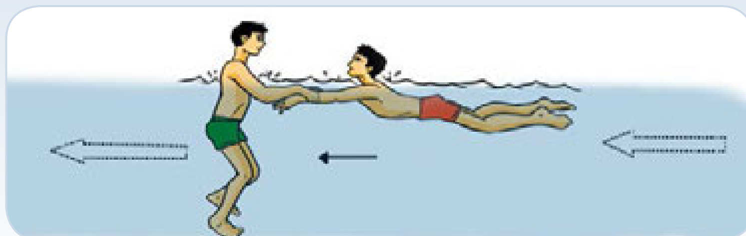


Gambar 8.11 Cara menarik dan mengeluarkan napas renang gaya bebas sambil meluncur dengan gerakan lengan dan tungkai

4. Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m, secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan

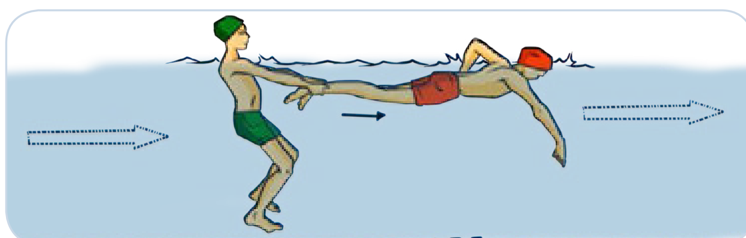
Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut :

a. Lomba gerakan kaki gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m, berpasangan.



Gambar 8.12 Gerakan tungkai renang gaya bebas di tarik oleh teman

b. Kegiatan 2. Lomba gerakan lengan dan pernafasan gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m, berpasangan.



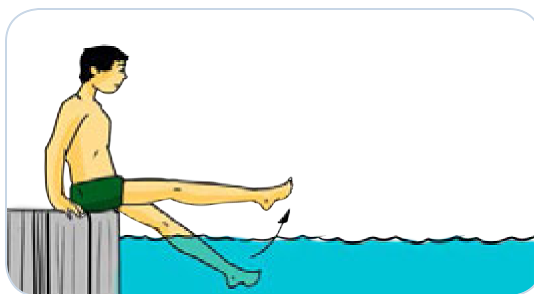
Gambar 8.13 Gerakan lengan renang gaya bebas di dorong oleh teman

C. Renang Gaya Punggung

1. Variasi keterapilan gerak tungkai renang gaya punggung

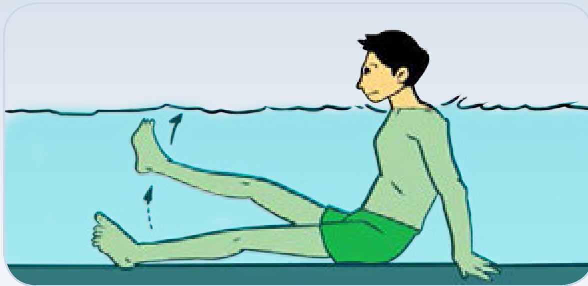
a. Gerakan tungkai posisi duduk di pinggir kolam renang

Gerakan kaki dari posisi duduk dipinggir kolam, dengan gerakan kaki menendang dan menekan permukaan air.



Gambar 8.14 Gerakan tungkai sambil duduk di pinggir kolam renang

b. Latihan posisi duduk di tempat yang dangkal



Gambar 8.15 Gerakan tungkai sambil duduk di dasar kolam renang kolam renang

Gerakan kaki dari posisi duduk pada kolam dangkal, dengan gerakan kaki menendang dan menekan permukaan air.

c. Latihan gerakan tungkai secara berpasangan

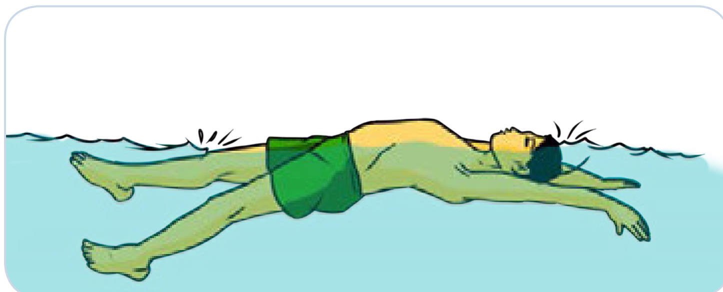
Gerakan kaki dari posisi badan telentang dan kepala dipegang teman/ guru. Gerakan kaki adalah menendang dan menekan permukaan air menempuh jarak 7 - 10 meter.



Gambar 8.16 Gerakan tungkai sambil duduk di dasar kolam

d. Latihan gerakan tungkai sambil melucur telentang

Gerakan kaki dari posisi badan telentang kedua lengan lurus ke belakang. Gerakan kaki adalah menendang dan menekan permukaan air, menempuh jarak 7-10 meter. Lakukan latihan ini secara berkelompok.

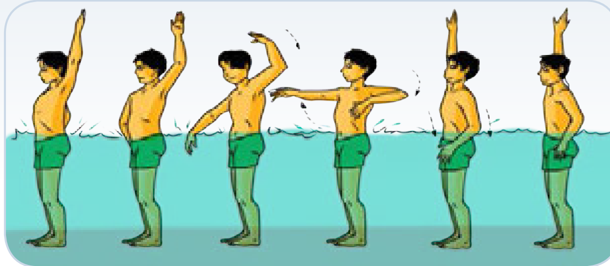


Gambar 8.17 Gerakan tungkai sambil meluncur telentang

2. Variasi keterapilan gerak lengan rengan gaya punggung

a. Latihan gerak lengan dari posisi berdiri di tempat yang dangkal

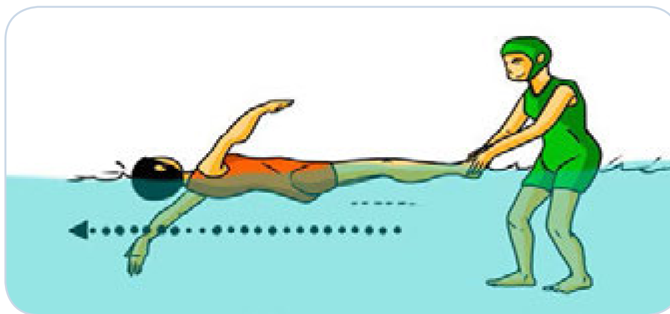
1) Dengan gerakan memutar lengan ke belakang lurus, pada saat lengan tepat sejajar telinga, putar telapak tangan menghadap ke luar hingga yang pertama kali masuk ke air bagian jari kelingking.
2) Dilakukan lengan kanan dan kiri secara bergantian.



Gambar 8.18 Gerakan lengan sambil berdiri

b. Gerak lengan berpasangan

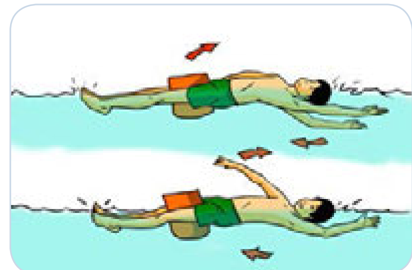
1) Gerakan memutar lengan ke belakang lurus.
2) Dilakukan lengan kanan dan kiri secara bergantian.



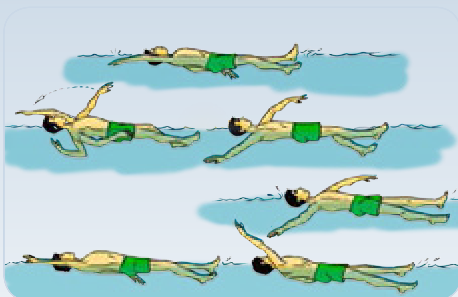
Gambar 8.19 Gerakan lengan sambil di tarik teman

c. Gerak lengan menggunakan alat

1) Letakkan pelampung diantara kedua paha
2) Gerakan memutar lengan ke belakang lurus.
3) Dilakukan lengan kanan dan kiri secara bergantian.



Gambar 8.20 Gerakan lengan sambil menjempit pelampung di paha



Gambar 8.21 Koordinasi gerak renang gaya punggung

3. Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya punggung menempuh jarak ± 10-50 m, secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan

D. Renang Gaya Dada

Komponen Keterampilan

a. Tahap persiapan posisi tubuh lurus di atas permukaan air.

b. Kedua lengan lurus ke depan ± 10 – 15 cm di bawah air.

c. Kedua kaki lurus ke belakang sedikit lebih rendah dari posisi lengan.

d. Pandangan berpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata.

e. Dimulai dengan gerak tangan, menggapai ke depan di bawah air ± 10-15 cm.

f. Telapak tangan menekan ke luar arah bawah dan belakang.

g. Kedua sikut ditekuk ke arah dalam, hingga tangan secara bersama-sama memutar dan menekan di depan dagu dan luncurkan kembali kedua lengan ke depan secara bersama-sama.

1) Dilanjutkan dengan gerakan kaki, dimulai dengan mengangkat tumit dan menarik bersama-sama ke arah pinggul (bokong).

a) Putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang.

b) Tendangan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air ± 15 cm hingga lurus dan rapat.

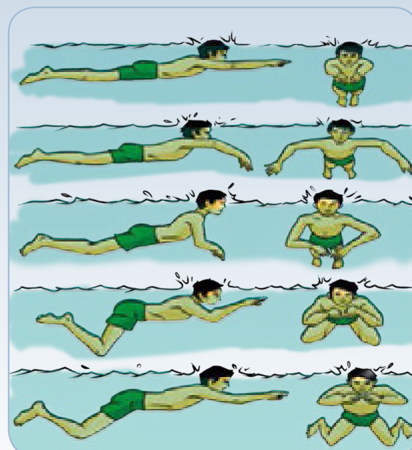
2) Dan dilanjutkan lagi dengan gerakan pengambilan nafas, dilakukan saat tangan kira-kira berada setengah jalan waktu gerak menarik, maka:

a) Tubuh bagian atas terangkat dari permukaan air dan hirup udara dari mulut.

b) Pada saat kedua lengan membuat lingkaran hingga masuk sebatas alis mata dan pada saat itu nafas dihembuskan dari mulut.

3) Akhir gerakan badan, kedua lengan dan kaki lurus

4) Pandangan terpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata.

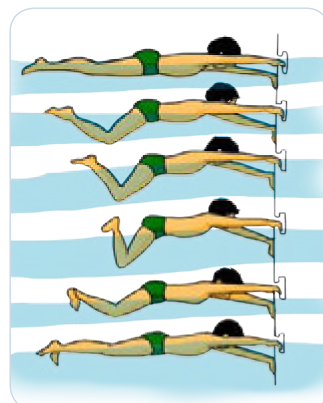


Gambar 8.22 Gerakan renang gaya dada

1. Variasi gerakan kaki renang gaya dada

a. Latihan gerakan tungkai sambil berpegangan ke pinggir kolam renang

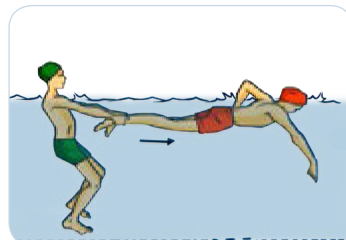
Berpegangan pada parit kolam duduk di pinggir kolam



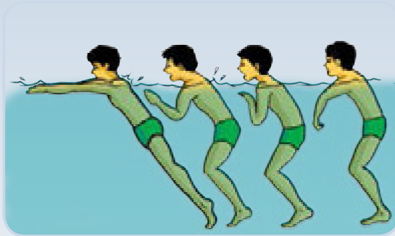
Gambar 8.23 Gerakan tungkai sambil berpengan di pinggir kolam renang

b. Latihan gerakan lengan berpasangan

Teknik dasar (gerakan lengan dan pernafasan renang gaya dada)



Gambar 8.24 Gerakan lengan sambil di dorong teman



Gambar 8.25 Latihan gerak pernapasan

c. Lomba gerakan kaki atau tangan renang gaya dada dengan peraturan yang dimodifikasi

1) Lomba dilakukan pada kolam cetek/ dangkal
2) Dilakukan secara berpasangan
3) Lakukan gerakan tangan dengan kedua kaki dipegang teman, menempuh jarak 25 m

Diskusikan setiap gaya renang dan identifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air gerakan kaki, ayuan lengan, cara pengambilan nafas renang gaya dada dari buku dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, kebutuhan tubuh akan latihan yang sesuai.

Kamu sudah mempalajari tentang konsep keterampilan tiga gaya renang, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu.

RANGKUMAN

Olahraga renang sudah ada sejak zaman Romawi kuno.

Sekitar tahun 1837 olahraga renang mulai dikenal di Inggris

Kolam-kolam renang yang ada di Indonesia pada masa penjajahan antara lain Kolam renang Cihampelas Bandung dibangun pada tahun 1904

Gaya yang terdapat dalam renang :

1. Renang gaya bebas (free style)
2. Renang gaya punggung (back stroke)
3. Renang gaya kupu-kupu (butterfly)
4. Renang gaya dada (breast stroke)

Pembelajaran renang mampu membentuk: menghargai tubuh, syukur kepada sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerjasama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkannya.

E. Penilaian

1. Penilaian unjuk kerja aktivitas renang

Lakukan keterampilan gerak dasar

a. Renang gaya bebas

1) Gerakan kaki
2) Ayuan lengan
3) Cara pengambilan nafas
4) Koordinasi

b. **Renang gaya punggung**

1) Gerakan kaki
2) Ayunan lengan
3) Cara pengambilan nafas
4) Koordinasi

c. **Renang gaya dada**
   1) gerakan kaki
   2) Ayunan lengan
   3) Cara pengambilan nafas
   4) Koordinasi

2. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam aktivitas renang

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan selama aktivitas renang.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik   C = Cukup
B = Baik   K = Kurang

3. Penilaian pemahaman konsep aktivitas renang

Buatlah analisis gerak secara sederhana

a. Renang gaya bebas
   1) Gerakan Kaki
   2) Ayuan Lengan
   3) Cara Pengambilan Nafas
   4) Koordinasi

b. Renang gaya punggung
    1) Gerakan Kaki
    2) Ayunan Lengan
    3) Cara Pengambilan Nafas
    4) Koordinasi
c. Renang gaya dada
    1) Gerakan Kaki
    2) Ayunan Lengan
    3) Cara Pengambilan Nafas
    4) Koordinasi

BAB IX

MENGANALISIS JENIS MAKANAN TERKAIT KESEHATAN DAN PERTUMBUHAN



Tahapan Belajar

1. Cari dan bacalah berbagai informasi tentang berbagai informasi tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari buku ini atau sumber lain.
2. Saling bertanya tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan dan berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
3. Identifikasikan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari.
4. Identifikasikan dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan.
5. Identifikasikan zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
6. Identifikasikan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur.
7. Temukan hubungan antara antara jenis makanan, gizi, kesehatan dan pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
8. Memaparkan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
9. Presentasikan hasil kerja di depan kelas dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.

Peta Konsep Makanan dan Minuman Sehat

- Zat-zat makanan yang dibutuhkan
- Fungsi makanan

"Ingin Kesehatan tetap terjaga ? Makanlah makanan sehat"



Gambar 9.1 Makanan dan minuman sehat

Materi Pelajaran

A. Pengertian Makanan Sehat

Makanan yang dikategorikan sebagai makanan sehat adalah makanan yang mengandung unsur-unsur zat yang dlbutuhkan tubuh dan tidak mengandung bibit penyakit atau racun. Namun, makanan yang dikategorikan sehat ini sangat berhubungan dengan sikap dan pola makan dari setiap orang. Jadi makanan yang mengandung unsur-unsur bergizi harus dlsertai dengan upaya menjaga kebersihan dan kesehatan orang yang mau memakannya.

B. Zat Makanan Sehat yang Dibutuhkan Tubuh

Manusia memerlukan zat makanan yang dlbutuhkan agar tubuh dapat beraktivas dengan normal. Untuk itu, tubuh kita harus diberi makanan yang bergizi dan sehat. Unsur-unsur makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat seperti: protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, air dengan takaran yang seimbang.

1. Protein, terutama terdapat didalam jaringan otot gerak, jantung, alat-alat yang mengandung otot polos, kulit, dan sel darah merah
2. Zat lemak, terdapat dibawah kulit, disekitar jaringan otot juga didalam dinding rongga-rongga badan serta jaringan syaraf dan otak
3. Karbohydrat (hidrat arang), merupakan zat gula yang terdapat di jaringan-jaringan tubuh pada umumnya, terdapat di dalam aliran darah dan sebagian ditimbun didalam jaringan hati
4. Air, terdapat hampir di semua jaringan tubuh
5. Mineral, bagian terbesar dari tulang belulang manusia
6. Vitamin, dibutuhkan seluruh tubuh
7. Zat Besi, terdapat pada sel darah merah
8. Yodium, terdapat dalam kelenjar gondok
9. Zat kapur, terdapat dalam darah

C. Manfaat Unsur-unsur Makanan

Zat-zat yang dikandung dalam makanan mempunyai fungsi atau manfaatnya tersendiri bagi tubuh kita. Zat-zat yang dibutuhkan tubuh fungsinya sebagai zat tenaga, sebagai pembangun, sebagai pengatur, dan sebagainya.

1. Zat tenaga

   Zat tenaga biasa berasal dari karbohidrat, lemak, dan protein. Unsur-unsur ini biasa terdapat pada nasi, jagung, daging, telur, dan lain sebagainya.

2. Zat pembangun

   Dalam makanan terdapat zat yang disebut dengan zat pembangun. Unsur-unsur makanan yang mengandung zat pembangun adalah protein, mineral, dan air. Unsur-unsur ini harus seimbang agar kesehatan seseorang terjaga dengan baik.

3. Zat pengatur

   Makanan yang terdapat zat pengatur adalah mineral, vitamin-vitamin, dan air. Zat-zat ini mudah diperoleh dalam makanan yang kita makan.

D. Minuman Sehat

Air minum yang sehat adalah air minum yang cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh. Air minum sehat juga berarti air minum yang bebas dari bibit penyakit dan racun.

Memilih minuman memang tak lepas dari masalah selera, namun, sebaiknya kita tidak melupakan segi kesehatan. Kita perlu mengetahui unsur-unsur apa saja yang terdapat dalam suatu jenis minuman. Apakah minuman itu merupakan minuman yang dibutuhkan tubuh kita atau tidak. Atau apakah minuman itu termasuk minuman yang bersih dan sehat? Berikut ini ada beberapa syarat air yang bersih dan sehat.

1. Harus jernih tak berwarna, tak berbau, dan tak berasa (asin, manis, pahit, atau getir) atau disebut air yang memenuhi persyaratan fisis.
2. Tidak mengandung zat yang membahayakan kesehatan, seperti zat tembaga, zat seng, zat racun dan alkohol.
3. Atau disebut air yang memenuhi persyaratan khemis (kimiawi).
4. Tidak mengandung benih-benih penyakit, rmsalnya, penyakit *typhus*, dan *dysentri*.
5. Cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh.

E. Gizi Seimbang

Kita sudah membahas bersama tentang minuman yang bersih dan sehat. Ada beberapa minuman yang sangat dibutuhkan oleh tubuh kita seperti air, kopi, jus, susu, dan lain sebagainya. Semua minuman bermanfaat bagi tubuh kita tetapi belum tentu semuanya dibutuhkan oleh tubuh kita. Karena itu kita perlu menjaga keseimbangan gizi. Jika tidak ada keseimbangan gizi

maka zat-zat yang kelebihan akan menimbulkan penyakit baru. Misalnya, kita makan makanan yang bergizi tinggi tetapi tidak melakukan olahraga maka bisa mengakibatkan obesitas atau kegemukan yang berlebihan. Lalu apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?

Gizi seimbang adalah susunan menu seimbang yang dapat memberikan:

1. Cukup kalori/energi, guna memenuhi pengeluaran energi setiap hari.
2. Cukup protein, guna memenuhi keperluan tubuh untuk pertumbuhan.
3. Cukup lemak, guna keperluan tubuh akan asam lemak tak jenuh dan untuk menggunakan vitamin-vitamin yang larut dalam lemak.
4. Cukup vitamin dan mineral.

Menu yang seimbang ini lebih lazim disebut hidangan 4 (empat) sehat 5 (lima) sempurna, yang terdiri atas:

1. Makanan pokok (sumber hidrat arang).
2. Lauk-pauk (sumber protein dan lemak).
3. Sayuran (vitamin dan mineral).
4. Buah-buahan (sumber vitamin).
5. Susu (sumber protein, vitamin dan mineral).

F. Gangguan Kesehatan Akibat Gizi yang Kurang Sempurna

Kekurangan unsur-unsur makanan dapat menimbulkan gangguan kesehatan sebagai contoh:

1. Kekurangan Protein akan menyebabkan penyakit kwashiorkor.
2. Kekurangan Vitamin A mengakibatkan kerusakan mata.
3. Kekurangan Vitamin B mengakibatkan penyakit beri-beri.
4. Kekurangan Yodium Menimbulkan pembengkakan kelenjar gondok.
5. Kekurangan Zat kapur mengganungu pertumbuhan tulang dan gigi.
6. Kekurangan karbohidrat menurunkan kekuatan daya gerak.

Kekurang sempurnaan gizi di dalam makanan jika berlangsung dalam kurun waktu yang lama akan mengganggu pertumbuhan serta menurunkan daya tahan tubuh serta meburunkan imunitas tubuh sehingga penyakit lebih mudah masuk kedalam tubuh.

RANGKUMAN

Makanan sehat adalah yang mengandung unsur-unsur zat yang di butuhkan tubuh dan tidak mengandung bibit penyakit serta racun.

Unsur-unsur Unsur-unsur zat makanan sehat

1. Zat putih telur (protein)
2. Zat lemak
3. Karbohydrat (hidrat arang)
4. Mineral
5. Vitamin
6. Ditambah air dan oksigen

Evaluasi

1. Buatlah laporan setelah membaca dan dan mengamati berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
2. Buatlah laporan hasil diskusi tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
3. Presentasikan hal-hal yang berkaitan dengan berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

BAB X

MENGANALISIS PERAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENCEGAHAN PENYAKIT DAN PENGURANGAN BIAYA KESEHATAN

Tahapan Belajar

1. Cari dan bacalah berbagai informasi pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan, dan kaitannya dengan pengurangan biaya kesehatan dari buku ini atau sumber lain.

2. Saling bertanya tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan, dan kaitannya dengan pengurangan biaya kesehatan.

> "INGIN KESEHATAN TETAP TERJAGA ?
>
> MAKANLAH MAKANAN SEHAT"

3. Identifikasikan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan.

4. Identifikasikan berbagai jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurang gerak.

5. Identifikasikan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darahpengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan, dan kaitannya dengan pengurangan biaya kesehatan.

6. Temukan hubungan antara dampak aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan secara berkelompok.

7. Presentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.

A. Pengertian Sehat

Sehat dalam arti yang luas tidak hanya menunjukkan keadaan jasmani saja, seperti bebas penyakit, tidak cacat atau kelemahan melainkan juga mencakup kesehatan mental dan sehat sosial.

Kesehatan mental dapat diartikan sebagai kesehatan jiwa, pikiran dan rokhani yang tercermin dalam tingkah laku yang baik dan serasi, yakni antara pikiran, perkataan dan perbuatan.

Kesehatan sosial dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk berada dilingkungannya sesuai dengan adat kehidupan sosial di daerah tersebut.

B. Pengaruh Aktivitas Jasmani Terhadap Kesehatan

Aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur dan terarah adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kemampuan fisik manusia. Manfaat yang dirasakan dari aktifitas jasmani yang teratur dan terarah diantaranya:

1. Meningkatkan imunitas tubuh
2. Merangsang pertumbuhan kerangka badan dan otot-otot gerak
3. Melemaskan persendian
4. Melancarkan peredaran darah dan pernafasan
5. Memperkuat jantung
6. Memperbaiki kemampuan paru paru
7. Merangsang kegiatan kelenjar keringat

C. Penyakit Menular

1. Penyakit Malaria

a. Penyebab penyakit

Plasmodium yang masuk ke dalam tubuh melalui gigitan nyamuk *Anopheles* betina.

b. Gejala penyakit

1) Demam disertai badan menggigil.
2) Badan banyak mengeluarkan keringat dingin.
3) Sakit kepala.
4) Terserang demam setiap 3x sehari atau 4x sehari.
5) Kesadaran menurun dan kelumpuhan pada penderita bila Plasmodium sudah menyerang otak.

c. Pencegahan penyakit

1) Lingkungan harus tetap bersih, baik dari sampah, air tergenang, kaleng kosong, maupun ban bekas yang dijadikan tempat hidup dan berkembang biak nyamuk
2) Tempat tidur dipasang kelambu atau ventilasi rumah dipasang kawat nyamuk
3) Dianjurkan sebelum tidur kamar menggunakan obat nyamuk, baik yang disemprot/bakar
4) Hindari menggantungkan pakaian di kamar/di balik pintu
5) Hindari bepergian ke daerah yang terjangkit malaria
6) Sangat dianjurkan kerjasama dengan pihak Rt, Rw, Kelurahan dan PUSKESMAS untuk melakukan *foging* (pengasapan)

d. Pengobatan penyakit

Segera bawa ke dokter.

2. Penyakit Typus Perut (*Typus Abdominalis*)

a. Penyebab penyakit

Basil Abdominalis yang ditularkan oleh lalat yang hinggap pada makanan/minuman.

b. Gejala penyakit

1) Minggu I, suhu tubuh naik, pusing-pusing, penderita merasa lemah dan adanya gejala sembelit atau diare.
2) Minggu II dan III, suhu tubuh sangat tinggi, kesadaran menurun, kemungkinan penderita sering mengigau.
3) Minggu IV, suhu tubuh berangsur-angsur menurun sampai normal kembali.

c. Pencegahan penyakit

1) Lingkungan harus tetap bersih dari sampah atau kotoran lain yang dapat dijadikan tempat hidup dan berkembang biak lalat.
2) Menjaga agar makanan atau minuman tidak dihinggapi lalat.
3) Dianjurkan untuk membeli makanan/minuman yang dibungkus/ditutup rapih/rapat.

d. Pengobatan penyakit

Segera bawa ke dokter.

3. Penyakit *Dysentri Basiler*

a. Penyebab penyakit

Basil *Shigella Sonnie, Baydir, Dysentrial dan Flekner*i, ditularkan oleh lalat yang hinggap pada makanan/minuman.

b. Gejala penyakit

1) Buang-buang air 10-20 x sehari, kadang-kadang 40x sehari
2) Tinja bercampur lendir dan darah
3) Daerah dubur terasa nyeri
4) Suhu badan meninggi

c. Pencegahan penyakit

1) Lingkungan harus tetap bersih dari sampah atau kotoran lain yang dapat dijadikan tempat hidup dan berkembang biak lalat.
2) Menjaga agar makanan atau minuman tidak dihinggapi lalat.
3) Dianjurkan untuk membeli makanan/minuman yang dibungkus/ ditutup rapih/rapat.

d. Pengobatan penyakit

Segera bawa ke dokter.

4. Penyakit Kolera (*Kholera*)

a. Penyebab penyakit

Vibrio Kholera dan *Vibrio Eltor*, yang ditularkan oleh lalat hinggap pada makanan/minuman.

b. Gejala penyakit

Masa tunas hanya beberapa jam sampai 1 hari

1) Perut sakit dan buang-buang air besar 20x sehari dan encer
2) Muntah-muntah
3) Badan kering karena kekurangan zat cair
4) Penyakit dapat berlangsung dari 24 jam-4 hari dan biasanya terjadi kematian

c. Pencegahan penyakit

1) Lingkungan harus tetap bersih dari sampah atau kotoran lain yang dapat dijadikan tempat hidup dan berkembang biak lalat
2) Menjaga agar makanan atau minuman tidak dihinggapi lalat
3) Dianjurkan untuk membeli makanan/minuman yang dibungkus/ ditutup rapih/rapat

d. Pengobatan penyakit

1) Minum larutan gula garam (Oralit)
2) Segera bawa ke dokter

5. Penyakit Panu

a. Penyebab penyakit

Sebangsa Jamur yang penularannya dapat secara kontak langsung dan tidak langsung.

b. Gejala penyakit

1) Pada permukaan kulit timbul bercak putih secara menyebar.
2) Gatal-gatal, terutama sedang berkeringat.

c. Pencegahan penyakit

1) Menjaga kebersihan badan, dengan mandi minimal 2x sehari
2) Sangat dianjurkan tidak bertukar pakaian, terutama dengan penderita

d. Pengobatan penyakit

Berobat ke Dokter.

6. Penyakit Kudis (*Scabies*)

a. Penyebab penyakit

Sarcoptes Scabei yang penularannya dapat secara kontak langsung dan tidak langsung.

b. Gejala penyakit

1) Pada permukaan kulit timbul bercak merah dan bintik-bintik.
2) Gatal-gatal pada malam hari.

c. Pencegahan penyakit

1) Menjaga kebersihan badan, dengan mandi minimal 2x sehari.
2) Sangat dianjurkan tidak bertukar pakaian, terutama dengan penderita.

d. Pengobatan penyakit

Berobat ke Dokter

7. Penyakit Bisul (*Abses*)

a. Penyebab penyakit

Bakteri Staphylococ yang penularannya dapat secara kontak langsung dan tidak langsung.

b. Gejala penyakit

1) Timbulnya pembengkakan pada kulit hingga warna kulit memerah dan penderita merasa demam.
2) Timbulnya mata bisul yang berupa timbunan nanah.

c. Pencegahan penyakit

1) Menjaga kebersihan badan, dengan mandi minimal 2x sehari.
2) Sangat dianjurkan tidak bertukar pakaian, terutama dengan penderita.

d. Pengobatan penyakit

Berobat ke Dokter.

D. Penyakit Menular Seksual

1. *Gonore* (*Gonorrhoea*)

Merupakan jenis penyakit kelamin yang mencakup penyakit yang disebabkan oleh *Neissepi Gonorrhoea*, dengan masa tunas 2-5 hari atau lebih.

a. Gejala penyakit

1) Perasaan nyeri seperti kebakar ketika buang air kecil.
2) Sering buang air kecil, agak berwarna kekuning-kuningan dan kehijau-hijauan.
3) Pada pria, ujung kemaluannya memerah dan membengkak, sedangkan pada wanita bagian vagina terasa panas dan bengkak.
4) Pengeluaran getah yang menahun, baik pada pria maupun pada wanita.
5) Pada taraf akut terhadap perasaan tidak enak dan rasa nyeri.
6) Bila kuman penyakit ini sudah menyerang peredaran darah dapat menimbulkan:
   a) Peradangan pada persendian seperti lutut, mata kaki dan siku.
   b) Peradangan pada mata, seperti bayi yang dilahirkan dari ibu yang menderita penyakit ini.

b. Cara penularan

1) Melalui kontak langsung, dengan hubungan seksual.
2) Melalui kontak tidak langsung, seperti melalui benda-benda yang telah terkontaminasi.
3) Bahkan dapat diturunkan pada anak dari seorang ibu yang menderita *Gonore* (Gonorrhoea)

c. Cara pencegahannya

1) Yang ditujukan pada penderita, dengan pengobatan untuk menyembuhkan dan menghilangkan sumber penularan dengan cara:

a) *Case finding*, yaitu mencari penderita dalam masyarakat dengan jalan pemeriksaan

b) *Contact tracing*, yaitu menanyakan kepada penderita pada siapa saja telah menularkan, agar dapat diusut hingga pengobatan dapat segera diberikan

2) Yang ditujukan pada sumber penularan, yaitu dengan pendataan (regristasi) dan lokalisasi wanita tuna susila (WTS) agar dapat diberikan pengobatan secara periodik

3) Yang ditujukan kepada masyarakat, yaitu dengan cara memberikan penerangan pengetahuan tentang bahaya penyakit Gonore (*Gonorrhoea*) karena salah satu faktor insiden dari penyakit menular seksual (PMS) adalah ketidaktahuan masyarakat terhadap penyakit tersebut, dan yang lebih penting patuhilah norma-norma/peraturan agama.

2. *Sifilis* (*Syphilis*)

Merupakan jenis penyakit kelamin yang disebabkan oleh *Treponema Pallidum* yang kronis dan bersifat sistemik, yang dalam perjalanannya dapat menyerang seluruh anggota tubuh.

a) Gejala-gejala penyakit dapat dibagi dalam empat tingkatan, sebagai berikut :

Tingkat Gejala	Gejala-gejala yang Terjadi pada Penderita
I	Setelah masa tunas 1-3 minggu 1) Terdapat benjolan kecil di daerah kemaluan, kulit di atasnya akan rusak dan berubah menjadi luka berbentuk bulat oval dan bila dipijat tidak terasa nyeri 2) Kurang lebih 3 minggu terjadi pembengkakan di daerah lipatan paha, keras dan tidak nyeri, dan biasanya penderita akan merasakan : a) Sakit b) Suhu badan meninggi c) Atau penderita tidak mengalami gangguan apa-apa

Tingkat Gejala	Gejala-gejala yang Terjadi pada Penderita
III	1) Pada organ tubuh terdapat benjolan-benjolan yang disebut gumma, seperti pada tulang, kaki, otak, jantung, pembuluh darah dan syaraf 2) gumma ini dapat berlangsung beberapa tahun, hingga tingkat gejala IV
IV	1) Susunan syaraf sudah terkena atau dapat disebut neurolues 2) Dinding aorta mengalami perubahan hingga tidak kuat menahan tekanan darah dan pecah, lalu masuk ke dalam rongga dada, hingga penderita dapat mati mendadak 3) Pembuluh darah dalam otak mengalami penyempitan hingga otak sedikit/tidak mendapatkan darah, dan biasanya berakhir dengan kematian atau didahului dengan gejala-gejala: a) Kelumpuhan b) Kebutaan c) Tuli d) Tidak bisa berbicara e) Mati sebelah 4) Timbul perubahan kejiwaan pada penderita (*dementia paralytica*) 5) Terjadinya tabes dorsalis pada penderita yang disebabkan oleh rusaknya urat syaraf, biasanya terjadi pada usia 40-50 tahun dan kadang-kadang terjadi pada usia lebih muda

b) Cara penularan
   1) Melalui kontak langsung, dengan hubungan seksual
   2) Melalui kontak tidak langsung, seperti jarum suntik, tranfusi darah, atau benda-benada yang sudah terkontaminasi.

c) Cara pencegahan
   1) Yang ditujukan pada penderita, dengan pengobatan untuk menyembuhkan dan menghilangkan sumber penularan dengan cara:
   2) *Case finding*, yaitu mencari penderita dalam masyarakat dengan jalan pemeriksaan.
   3) *Contact tracing*, yaitu menanyakan kepada penderita pada siapa saja telah menularkan, agar dapat diusut hingga pengobatan dapat segera diberikan.
   4) Yang ditujukan pada sumber penularan, yaitu dengan pendataan (regristasi) dan lokalisasi wanita tuna susila (WTS) agar dapat diberikan pengobatan secara periodik.

5) Yang ditujukan kepada masyarakat, yaitu dengan cara memberikan penerangan pengetahuan tentang bahaya penyakit Sifilis (*Syphilis*) karena salah satu faktor insiden dari penyakit menular seksual (PMS) adalah ketidaktahuan masyarakat terhadap penyakit tersebut, dan yang lebih penting patuhilah norma-norma/peraturan agama.

3. *Acquired Immuno Deficiency Syndrome* (AIDS)

Merupakan sindrom dengan gejala penyakit infeksi oportunistik atau kanker tertentu akibat menurunnya sistem kekebalan tubuh yang disebabkan oleh infeksi virus HIV (*Human Immunodeficiency Virus*). Untuk pertama kalinya penyakit ini ditemukan di Amerika Serikat tahun 1981, sedangkan jenis virusnya baru ditemukan tahun 1983 oleh ilmuwan Perancis, *montagnier*.

1) Gejala-gejala penyakit

Perjalanan penyakit lambat dan gejala-gejala AIDS baru timbul 10 tahun sesudah penderita terkena infeksi HIV, bahkan dapat lebih lama lagi, berikut gejala umum pada AIDS, diantaranya :

a) Pembengkakan kelenjar getah bening di leher, ketiak, atau kelipatan paha
b) Berat badan turun sampai < 10% dari garis dasar
c) Demam berlangsung paling sedikit selama 1 bulan
d) Berkeringat hebat di waktu malam hari
e) Keletihan (kelelahan)
f) Diare yang berlangsung paling sedikit 1 bulan
g) Nafas pendek serta batuk-batuk
h) Timbulnya bintik berwarna dadu sampai ungu pada bagian kulit penderita, termasuk di rongga mulut, hidung, atau kelopak mata. (Hal ini tidak ditemukan pada penderita AIDS wanita).

2) Penularan penyakit

Menurut laporan WHO, hingga 1 juli 1994 terdapat sejumlah 985,119 kasus AIDS di dunia, namun angka tersebut masih jauh dari angka prakiraan, karena saat ini diduga jumlah penderita AIDS di dunia telah mencapai 4 juta kasus dan lebih dari 16juta kasus pengidap HIV dewasa dan 2 juta kasus AIDS anak-anak, hingga perkiraan pada tahun 2000 jumlah kasus akan meningkat menjadi 40 juta mengidap HIV dewasa dan 10 juta anak-anak. Perkembangan penyakit ini luar biasa cepatnya. Secara umum penularan penyakitnya dapat melalui :

a) Kontak langsung, yaitu hubungan seksual, baik melalui vagina, anus, dan oral

b) Kontak tidak lansung, yaitu melalui benda-benda yang sudah terkontaminasi HIV, seperti jarum suntik, peralatan kesehatan gigi dan darah (donor darah dari penderita AIDS)

c) Melalui ibu hamil yang menderita AIDS, pada anak yang dikandungnya

3) Pencegahan penyakit

Hingga saat ini belum ditemukan vaksin atau obat yang efektif untuk menyembuhkan AIDS/infeksi HIV. Berikut beberapa pencegahan yang dapat dilakukan diantaranya:

a) Hindari melakukan aktivitas seksual antar laki-laki, karena sangat beresiko tinggi terkena AIDS, kurang lebih 65%.

b) Hindari melakukan aktivitas seksual dengan WTS atau berganti-ganti pasangan, karena resiko terkena AIDS kurang lebih 4% - 7%.

c) Hindari transfusi darah atau donor darah dari pengidap AIDS, karena beresiko terkena AIDS, kurang lebih 4% - 5%.

d) Hindari penggunaan obat, melalui injeksi jarum bekas, karena beresiko terkena AIDS, kurang lebih 5% - 10%.

e) Hindari penggunaan peralatan orang lain, seperti; sikat gigi dan pisau cukur.

f) Patuhilah norma-norma/peraturan agama.

RANGKUMAN

MENCEGAH JAUH LEBIH BAIK DARI PADA MENGOBATI

HIDUP TERATUR SESUAI DENGAN NORMA AGAMA DAN NORMA SOSIAL MERUPAKAN PENCEGAHAN YANG TERBAIK

Evaluasi

1. Buat Laporan setelah membaca dan dan mengamati pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan, dan kaitannya dengan pengurangan biaya kesehatan.
2. Buat Laporan hasil diskusi tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan, dan kaitannya dengan pengurangan biaya kesehatan.
3. Presentasikan hal-hal yang berkaitan dengan pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan, dan kaitannya dengan pengurangan biaya kesehatan.

BAB XI

MENGANALISIS BAHAYA PENGGUNAAN NARKOBA



“Katakan Tidak Pada Narkoba!”

Tahapan Belajar

1. Cari dan bacalah berbagai informasi tentang berbagai jenis narkoba dan psikotropika dari buku ini atau sumber lain.
2. Saling bertanya tentang bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan.
3. Identifikasikan bahaya, jenis-jenis dan penggolongan narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja, dan kerjakan secara berkelompok.
4. Identifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan Narkoba yang populer di Indonesia, dan kerjakan secara berelompok.
5. Identifikasi ciri-ciri orang yang ketergantungan pada narkoba secara individu.
6. Identifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba secara individu.
7. Diskusikan bahan-bahan/ informasi tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba secara berkolompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.
8. Temukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan.
9. Presentasikan hasil kerja di depan kelas dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas

A. Peta Konsep

NARKOBA			
Pengertian	Bahayanya Terhadap Tubuh	Tanda Tanda Pengguna	Pencegahan

Apakah narkoba itu ?

Narkoba adalah singkatan dari narkotika, psikotropika dan zat adiktif Iainnya/ obat berbahaya yang jika dimasukkan ke dalam tubuh manusia baik melalui cara dihirup maupun dengan cara disuntikkan dapat mengubah pikiran, suasana hati, atau perasaan dan perilaku seseorang.

WHO (1982) "*Semua zat kecuali makanan, air atau oksigen yang jika dimasukkan ke dalam tubuh dpt mengubah fungsi tubuh secara fisik dan atau psikologis*"

Apakah narkotika?

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis,yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan.

Apakah psikotropika?

Psikotropika adalah zat atau obat balk alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.

Apakah zat adiktif lainnya/obat berbahaya?

Zat adiktif lainnya/obat berbahaya adalah bahan lain dan obat bukan narkotika atau psikotropika yang penggunaannya dapat menimbulkan ketergantungan, yakni keinginan menggunakan kembali secara terus menerus. Apabila dihentikan akan timbul efek putus zat diantaranya rasa sakit atau lelah yang luar biasa.

Cara obat masuk kedalam tubuh

1. Ditelan: dimasukkan kedalam mulut, obat akan meluncur ke pusat usus besar dan diserap ke dalam aliran darah di dalam pencernaan.
2. Disedot gasnya - seperti penggunaan lem - gas yang mengandung zat memabukkan itu menembus aliran darah yang ada dalam rongga hidung.
3. Dihisap - seperti merokok, zat atau asap akan masuk ke dalam kantung-kantung udara di paru-paru dan diserap oleh pembuluh-pembuluh rambut (kapiler) ke dalam aliran darah
4. Dioleskan di atas kulit - merasuk melalui pori-pori kulit ke dalam pembuluh darah rambut dan akhirnya ke aliran darah.
5. Disuntikkan, yaitu dimasukkan ke dalam tubuh dengan cara melukai bagian tubuh dengan jarum untuk mencapai aliran darah.

Semua cara yang disebutkan di atas jika dilakukan tanpa sepengetahuan dan petunjuk dokter mengandung resiko bagi kesehatan badan.

1. Narkotika Gol I, (untuk Iptek, reagensia diagnostik/laboratorium), mempunyai potensi sangat tinggi timbulkan ketergantungan).

   Contoh:

   Opiat: morfin, herion/putauw, petidin, candu.

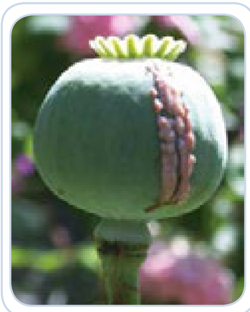
   Ganja: kanabis, marijhuana, hashis.

   Kokain: serbuk kokain, pasta kokain, daun koka.

2. Narkotika Gol II, (merupakan bahan baku untuk produksi obat), timbulkan potensi ketergantungan tinggi, & hanya digunakan sebagai pilihan terakhir dalam pengobatan.

   Contoh: *petidin, morphin, fentanil atau metadon*.

3. Narkotika Gol III, (hanya digunakan untuk rehab), mempunyai potensi ringan akibatkan ketergantungan, contoh: *kodein, difenoksilat*.



Sumber: http://www.arttel.co.nz/



Sumber: http://www.drugrehab-centers.com/



Sumber: http://www.lawsofpakistan.com/

Gambar 11.1. Opium Poppy

Opium poppy biasanya ditanam antara September dan Desember dan berbunga kira-kira setelah 3 bulan. Setelah daun bunga rontok meninggalkan biji berbentuk kapsul yang berisi *opaque*, getah susu yg disebut *opium*. Dipanen antara *April* dan *July*, ketika biji kapsul tersebut gemuk cukup ditoreh dengan pisau dan mengeluarkan getah dan setelah kering menjadi *brownish tar*. opium kemudian di *refine* menjadi *opiate*-bahan dasar produksi.

B. Bahaya Penyalahgunaan Narkoba

Penggunaan salah satu atau beberapa jenis narkoba, yang dilakukan secara berkala di luar tujuan pengobatan dan penelitian, sehingga menimbulkan gangguan kesehatan jasmani, jiwa (mental) dan fungsi sosial.

1. **Bahaya terhadap fisik**
    a. Akan menimbulkan ketagihan/ketergantungan
    b. Menganggu mental
    c. Menganggu kesehatan
    d. Cenderung menjadi pelaku kejahatan
    e. Mengakibatkan kematian
    f. Memupus Imtaq

2. **Kerusakan fungsi sistim syaraf pusat (otak)**

    Otak adalah bagian terpenting dalam system syaraf pusat sehingga otak dilindungi oleh tulang tengkorak yang sangat kuat. Waspadalah penyalahgunaan narkoba dapat merusak dan membahayakan jaringan fungsi system syaraf pusat (otak). Otak terbuat dari bahan yang sangat halus dan lunak, dalam hal ini dilakukan milyaran pesan-pesan elektronik yang menggerakan seluruh tubuh dan mengendalikan berbagai fingsi penting seperti jantung, paru-paru, kelenjar hormon dan pencernaan.

    Disamping itu juga terdapat kemampuan berbahasa, melakukan berbagai pemecahan masalah secara logis/rasional mengenai berbagai cita rasa benda dan cairan yang masuk ke dalam mulut dan menyentuh lidah, mengenali berbagai jenis bebauan dari gas atau udara yang masuk ke rongga hidung, mengingat sesuatu yang pernah dipelajari dan ribuan fungsi Iainnya.

    Untuk itu sistem syaraf pusat (otak) adalah bagian tubuh yang memberi "hidup" pada kita yang harus kita jaga dengan sangat hati-hati. Penggunaan narkoba sangat membahayakan fungsi sistem syaraf pusat. Maka harus dicegah sedini mungkin dengan menjauhi narkoba.

3. **Terjadi infeksi akut otot jantung, gangguan peredaran darah**

    Jantung sebagian alat hidup tubuh kita setiap detik jantung memompakan darah keseluruh tubuh kita, terganggunya alat pompa darah kita karena narkoba berarti fungsi kesehatan, kekebalan tubuh kita sedikit demi sedikit akan hilang dan rusak.

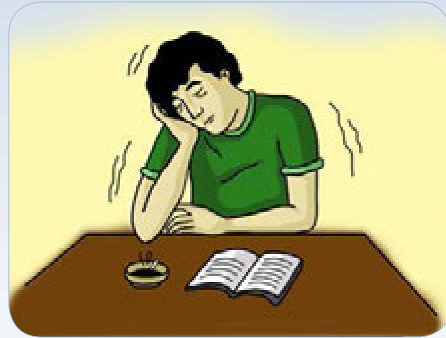
4. **Menggunakan jarum suntik secara sembarangan rentan terhadap penyakit**

5. **Gangguan pada paru-paru, sukar bernapas, sesak napas dan penyakit-penyakit paru-paru lainnya**

6. **Susah buang air besar karena kinerja saluran cerna pada lambung, usus besar**

7. **Mudah terinfeksi TBC, HIV/AIDS, Hepatitis, infeksi ginjal/ saluran kencing, peradangan pada otot, dan kinerja jantung terganggu.**

8. **Daya tahan tubuh/lemah**



Gambar 11.2 Malas belajar dan mudah mengantuk

C. Bahaya Terhadap Kejiwaan

Dalam kehidupan sosial, remaja diharapkan untuk mampu menyesuaikan diri secara positif dan dan konstruktif dengan Iingkungannya, dan berkomunikasi secara efektif. Perasaan rendah diri didalam pergaulan harus dihilangkan dan menumbuhkan sikap saling menghargai. Selain itu pula remaja harus dapat membedakan mana yang balk dan mana yang tidak baik, mana yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Bagi remaja pemakai narkoba hal ini akan sulit dilakukan karena mereka akan memiliki kecenderungan untuk:

1. Bersikap labil
2. Cepat memberontak
3. *Introvert* dan penuh rahasia
4. Sering berbohong dan suka mencuri
5. Menjadi sensitive, kasar dan tidak sopan
6. Memiliki kecurigaan yang sama terhadap semua orang
7. Menjadi malas dan prestasi belajar menurun
8. Akal sehat tidak berperan, berfikir irasional.

Pada saat remaja mengalami "*intoksikasi*" atau teler apapun akan dilakukannya tanpa memperhitungkan dengan akal sehat akibat-akibat negatif dari perbuatannya tersebut, yang penting kebutuhannya saat ini terpenuhi walaupun harus melakukan jalan pintas. Dalam mengamati perilaku remaja pemakai narkoba, sulit bagi orang tua dan guru untuk menentukan secara pasti apakah perilaku yang ditampilkan saat ini merupakan sebab atau akibat, karena biasanya muncul secara bersamaan.

D. Bahaya Terhadap Lingkungan Masyarakat

Bahaya narkoba terhadap keluarga :

1. Akan menganggu keharmonisan keluarga
2. Merongrong keluarga
3. Membuat aib keluarga
4. Hilangnya harapan keluarga

Bahaya narkoba terhadap lingkungan/masyarakat:

1. Mengganggu keamanan dan ketertiban
2. Mendorong tindak kejahatan
3. Mengakibatkan hilangnya kepercayaan
4. Menimbulkan beban ekonomi dan sosial yang besar

Dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat termasuk juga dalam Iingkungan sekolah, banyak dijumpai remaja yang hanya menjadi pemakai narkoba, pengedar ataupun kedua-duanya, sebagai pengedar dan jugs sebagai pemakai.

Di lingkungan sekolah yang sangat menghawatirkan karena dikhawatirkan akan mempengaruhi kamu yang lain. Biasanya para kamu sulit untuk menolak ataupun mengatakan tidak kepada teman yang menawarkan, apalagi kalau yang bersangkutan adalah teman baiknya atau anggota kelompoknya. Hal ini akan berakibat munculnya keresahan-keresahan yang mempengaruhi proses belajar mengajar dan relasi antar kamu. Tidak menutup kemungkinan karena merasa terancam kamu tertentu memilih untuk pindah sekolah.

Dalam lingkungan masyarakat yang lebih luas banyak dijumpai ulah para pengedar dan pemakai narkoba yang meresahkan. Mereka tidak segan-segan untuk melakukan tindak kriminal seperti menodong, mencopet, merampok, mencuri, malak hanya semata-mata untuk mendapatkan narkona. Bagi mereka yang sudah sampai pada tingkat ketergantungan yang tinggi, apapun resikonya tidak diperhitungkan lagi yang penting mendapatkan narkoba.

Melalui media massa cetak dan elektronik sering kita membaca dan melihat bagaimana perlakuan para pemakai dan pengedar terhadap masyarakat dan sebaliknya bagaimana masyarakat memperlakukan mereka yaitu dengan main hakim sendiri, dipukul sampai babak belur, bahkan dikenakan sanksi hukum.

Alasan memakai narkoba, antara lain:

1. Memuaskan rasa ingin tahu/coba-coba
2. Ikut-ikutan teman
3. Solidaritas teman

4. Biar dianggap terlihat gaya (mengikuti *trend*).
5. Menunjukkan kehebatan
6. Merasa sudah dewasa

Hati-hati tindakan seperti diatas adalah akibat bisikan, jebakan dan bujukan setan yang akan menjerumuskan diri kita sendiri.

1. Gejala penyalahgunaan narkoba

Gejala awal Penyalahgunaan Narkoba yang nampak antara lain

a. menjadi malas
b. kurang memperhatikan badan sendiri
c. hidup tidak teratur
d. tidak dapat memegang kepentingan orang lain
e. mudah tersinggung
f. egosentrik

2. Tanda-tanda dini pengguna narkoba

a. Hilangnya Minat Bergaul dan olahraga
b. Mengabaikan perawatan & kerapihan diri
c. Disiplin pribadi mengendur
d. Suka menyendiri dan menghindar dari perhatian orang lain
e. Cepat tersinggung dan cepat marah
f. Berlaku curang, tidak jujur dan menghindar dari tanggung jawab
g. Selalu menghindari cahaya matahari atau sinar yang terang, terkadang disiasati dengan memakai kacamata hitam tidak pada waktunya
h. Menutupi lengan dengan mengenakan kemeja lengan panjang
i. Sering berlama-lama ditempat yg tak biasa, kamar mandi, WC, gudang, kamar dll
j. Suka mencuri barang dirumah
k. Prestasi sekolah/kerja menurun.

3. Gejala fisik

a. Berat badan turun drastis
b. Mata cekung & merah, muka pucat dan bibir kehitaman
c. Buang air besar dan air kecil kurang lancer

d. Sembelit atau sakit perut tanpa alasan yang jelas
e. Tanda berbintik merah seperti bekas gigitan nyamuk dan ada bekas luka sayatan
f. Terdapat perubahan warna kulit di tempat bekas suntikan
g. Mengeluarkan air mata yang berlebihan
h. Mengeluarkan keringat yang berlebihan
i. Kepala sering nyeri, persendian ngilu
j. Banyaknya lendir dari hidung, diare, bulu kuduk berdiri
k. Sukar tidur, menguap.

4. Perubahan perilaku seperti :

1. Susah untuk diajak bicara
2. Suka menyendiri/ menjauhkan diri
3. Sulit untuk terlibat dlm aktifitas
4. Sering tidak menepati waktu
5. Sering mudah tersinggung
6. Suka bicara berlebihan
7. Suka kelihatan minder(malu-malu)
8. Selalu tampak tidak tenang/gelisah
9. Selalu curiga tanpa alasan

5. Sanksi-sanksi penyalahgunaan narkoba:

1. Sanksi Hukum

   Keberadaan seseorang yang meyalahgunakan narkoba dapat dikenakan hukum pidana sesuai dengan kiasifikasinya

   a. Bagi pengguna
   b. Bagi pengedar/produsen pidana sampai seumur hidup dan ditambah denda.

2. Sanksi Sosial

   Keberadaan penyalahgunaan narkoba seringkali menimbulkan rasa resah pada masyarakat sekitarnya. Oleh karena itu, mereka cenderung agak dikucilkan dalam pergaulan masyarakat.

3. Sanksi Moral

   Pada prinsipnya ajaran agama melarang untuk mengkonsumsi zat-zat yang dapat merusak jiwa dan raga. Oleh karena itu penyalahgunaan narkoba dianggap sebagai pelanggaran ajaran agama.

E. Kiat-kiat Menghindari Penyalahgunaan Narkoba

1. Pererat diri dengan keimanan dan ketaqwaan serta berbudi pekerti luhur

Aktif mengikuti kegiatan keagamaan baik di sekolah, di rumah maupun dilingkungan masyarakat diharapkan dapat membentuk pribadi yang beriman dan bertaqwa. Pribadi yang beriman dan bertaqwa merupakan pribadi yang tangguh dan paling aman dari bahaya narkoba.

Pribadi yang beriman akan menumbuhkan budi pekerti dan perilaku yang terpuji antara lain:

a. Dapat menempatkan yang benar dan yang salah.
b. Dapat menjauhi sesuatu yang membahayakan.
c. Hormat kepada orang tua, guru dan yang Iebih tua serta sayang kepada yang lebih muda.
d. Berperilaku baik, tidak melanggar aturan yang berlaku di rumah, di sekolah dan aturan di masyarakat.
e. Pribadi ramah dan terbuka.
f. Menghargai teman sesama.
g. Menghargai waktu.

Awali dan akhiri setiap kegiatan yang bermanfaat dengan berdo'a baik ketika sendirian atau bersama-sama seperti sebelum dan sesudah pelajaran dilaksanakan.

2. Membiasakan diri berpola hidup sehat

Membiasakan diri berpola hidup sehat dapat mendorong untuk mencegah penyalahgunaan narkoba. Kegiatan/hidup sehari-hari yang teratur dari mulai bangun pagi, mandi, ibadah/shalat, makan dengan menu sehat, pergi kesekolah, olahraga/bermain, belajar di rumah, tidur dengan teratur dan sebagainya akan dapat menangkal gangguan penyalahgunaan narkoba. Jiwa yang sehat tercermin pada kepribadian yang sehat.

Ciri-ciri kepribadian yang sehat antara lain;

a. Patuh melaksanakan peribadahan dengan teratur
b. Disiplin
c. Banyak kawan dan disukai sesama teman
d. Mudah bergaul dan menyenangkan
e. Jujur, tidak suka berbohong
f. Punya rasa humor
g. Mampu mengungkapkan perasaan
h. Ulet, tekun dan tidak cepat putus asa
i. Penuh optimis dan harapan
j. Yakin apa yang dilakukan
k. Waspada terhadap bahaya yang akan menimpa.

3. Menolak bujukan

Tolaklah bujukan teman atau siapapun juga yang menawarkan narkoba walaupun sekedar coba-coba. Ingat akibat penyalahgunaan narkoba bagi kesehatan jasmani dan rohani kita, masa depan sekolah kita, ekonomi keluarga, dan masa depan bangsa kita.

Cara menolak ajakan itu bisa dilakukan dengan:

a. Menolak secara halus terhadap bujukan atau rayuan pengguna narkoba, misalnya :
   1) Maaf, aku tidak biasa memakai narkoba.
   2) Terima kasih, tapi saya tidak dapat melakukannya.
   3) Ogah ah! Teman saya masuk rumah sakit dan sampai sekarang belum sembuh-sembuh.
b. Menolak dengan tegas
   1) Pokoknya aku tidak mau
   2) Tidak, aku tidak mau menjadi seorang pecandu narkoba, itu seperti orang gila dan putus asa.
   3) Banyak cara penolakan yang lainnya yang dapat dilakukan dengan sebaik-baiknya oleh kita.

4. Belajar dengan sungguh-sungguh

Berprestasi akan mempermudah langkah kita menuju cita-cita masa depan yang gemilang. Jangan biarkan cita-cita yang kita harapkan lepas gara-gara narkoba. Berusaha menjadi kamu yang terbaik atau menjadi kamu pilihan

dan berprestasi di berbagai kegiatan sekolah adalah sesuatu yang mungkin dan bisa terjadi kalau betul-betul kita lakukan dengan sepenuh hati.

Untuk itu ketekunan, kesabaran, penuh disiplin dan bekerja keras dalam belajar serta mencontoh teladan yang baik dari pengalaman teman, guru, orang tua, para tokoh masyarakat dan tokoh-tokoh terkenal lainnya akan membantu kita menjadi orang berprestasi. Kesungguhan mengejar cita-cita dan harapan masa depan akan menutup jalan berkeinginan untuk berbuat yang tidak bermanfaat seperti terpengaruh ajakan penyalahgunaan narkoba dan lain-lain.

5. Mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat

Turut aktif mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat melalui kelompok pengembangan minat bakat kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini dapat membantu menekan keinginan pada hal-hal yang tidak berguna seperti: tawuran, penyalahgunaan narkoba dan sebagainya. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki dalam bidang kegiatan tertentu seperti kepemimpinan, keterampilan teknologi/ilmu pengetahuan, olahraga, kesenian dan bakat minat lainnya, merupakan kegiatan yang bermanfaat, efektif dan efiesien membantu tercapainya hasil pembelajaran disekolah.

Manfaatkan sebaik-baiknya fasilitas kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolahmu dengan sebaik-baiknya seperti OSIS, Pramuka, PMR, olahraga, seni dan kelompok-kelompok kegiatan Iainnya dengan meminta bantuan pembinaan dan bimbingan dari guru pembina di sekolah.

6. Hindari tindakan yang tidak bermanfaat

Mempertimbangkan terlebih dahulu untung dan ruginya bagi diri dan lingkungannya sebelum bertindak merupakan wujud kesadaran kamu dalam mempejuangkan keberhasilan pelajarannya. Hindari tindakan yang tidak bermanfaat seperti tawuran antar peserta didik, corat-coret disembarang tempat, mencegat kendaraan umum dengan kekerasan dan sebagainya. Jangan biarkan dirimu hanyut oleh ajakan teman untuk ikut tawuran, pupuklah diri dan jiwa kita dengan jiwa persaudaraan, jiwa ksatria, jiwa yang selalu ingin menolong yang patut diberi pertolongan. Hilangkan sifat-sifat saling membenci, saling hina menghina sesama kawan dan teman. Jadikanlah teman pelajar sebagai saudara kita berjuang dalam belajar dan modal persatuan dan kesatuan demi masa depan bangsa.

Mengotori lingkungan seperti mencorat-coret dinding bangunan dipinggiran jalan terutama di kota-kota besar atau lainnya merupakan suatu tindakan yang tidak bermanfaat. Kenapa pelampiasan keisengan, kejengkelan, atau keterwakilan diri dan kelompoknya musti mengotori lingkungan kita sendiri. Sudikah andaikan rumahmu sendiri dicoreti seperti itu.

RANGKUMAN

Narkoba adalah singkatan dari narkotika, psikotropika dan zat adiktif lainnya/obat berbahaya yang jika dimasukkan ke dalam tubuh manusia baik melalui cara dihirup maupun dengan cara disuntikkan dapat mengubah pikiran, suasana hati, atau perasaan dan perilaku seseorang.

WHO (1982) : "Semua zat kecuali makanan, air atau oksigen yang jika dimasukkan ke dalam tubuh dpt mengubah fungsi tubuh secara fisik dan atau psikologis"

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis, yangg dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi smp menghilangkan rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan.

Psikotropika adalah zat atau obat balk alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku

Zat adiktif lainnya/obat berbahaya adalah bahan lain dan obat bukan narkotika atau psikotropika yang penggunaannya dapat menimbulkan ketergantungan, yakni keinginan menggunakan kembali secara terus menerus. Apabila dihentikan akan timbul efek putus zat diantaranya rasa sakit atau lelah yang luar biasa.

JAUHI DAN HINDARI

F. Penilaian

1. Buat laporan setelah membaca dan mengamati jenis-jenis narkoba, bahaya narkoba terhadap tubuh manusia, gejala dan tanda-tanda pengguna narkoba, pencegahan narkoba.

2. Buat laporan hasil diskusi kelompok tentang jenis-jenis narkoba, bahaya narkoba terhadap tubuh manusia, gejala dan tanda-tanda pengguna narkoba, pencegahan narkoba.

3. Presentasikan hal-hal yang berkaitan dengan jenis-jenis narkoba, bahaya narkoba terhadap tubuh manusia, gejala dan tanda-tanda pengguna narkoba, pencegahan narkoba.

GLOSARIUM

Backhand	:	Pukulan dalam permainan bola kecil (bulutangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan.
Ball toss	:	Gerak melempar atau melambungan bola dengan melepaskan bola kearah atas dengan tangan.
Base	:	Tempat hinggap pemain softball setelah memukul bola atau bola setelah dipukul teman satu tim.
Block	:	Menghalangi gerak lawan atau arah serangan lawan atau arah bola dari serangan lawan.
Bunt	:	Memukul bola dengan cara menahan laju arah bola pada permainan softball.
Catcher	:	Penangkap bola dalam permainan softball.
Daya Tahan	:	Kemampuan kinerja fisik dalam jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti
Dropshot	:	Pukulan pendek dan tidak keras dan dapat mengecoh lawan dan mematikan langkah lawan.
Dribbling	:	Menggiring bola (sepak bola), memantul-mantulkan bola (basket).
Elakan	:	Usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap tungkai tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.
Finish	:	Titik atau garis akhir dari gergerakan.
Forehand	:	Pukulan dalam permainan bola kecil (bulutangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan menghadap arah gerakan.
Handstand	:	Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus, kedua tungkai rapat dan lurus ke atas dengan menggunakan kedua lengan sebagai penumpu.
Jump shoot	:	Menembak bola basket kearah ring basket diawali dengan gerak melompat keatas (vertikal).
Lay-up shoot	:	Memasukan bola kearah ring basket dengan menghantarkan bola kearah ring dalam posisi badan melayang.
Kekuatan	:	Kemampuan otot-otot mengangkat beban maksimal.
Kelentukan	:	Kemampuan rentangan otot dan persendian.

Keterampilan Gerak	:	Kemampuan penguasaan gerak cabang olahraga dengan baik.
Kombinasi	:	Melakukan beberapa keterampilan gerakan dalam satu rangkaian gerak.
Komposisi tubuh	:	Presentasi lemak badan dari berat badan tanpa lemak.
Koordinasi	:	Melakukan beberapa keterampilan gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
Kopstand	:	Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua tungkai rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada dahi dan kedua telapak tangan (seperti segi tiga; dua tangan dan dahi).
Kuda-kuda	:	Posisi tungkai sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang.
Langkah	:	Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
Lob	:	Pukulan melambung tinggi.
Menolak	:	Gerakan yang dilakukan dengan tangan tidak jauh dari pusat berat badan, seperti tolak peluru.
Melempar	:	Gerakan yang dilakukan dengan tanagan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lempar lembing, dan lontar martil.
Passing	:	Operan terhadap teman main.
Pendidikan Jasmani	:	Pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional melalui aktivitas fisik.
Pitcher	:	Pelempar bola pada permainan softball.
Pukulan swing	:	Memukul bola dengan gerakan mengayun pada permainan softball.
Senam Irama	:	Gerakan senam yang menekankan pada not dan irama, kelentukan tubuh dalam gerak serta kontinyuitas gerakan.
Servis	:	Pukulan awal untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan.

Shooting	:	Menembak ke arah sasaran, gawang (sepak bola), ke arah ring basket (basket).
Sikap Lilin	:	Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua tungkai rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti posisi lilin berdiri).
Sikap melayang	:	Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi dan kaki lurus kebelakang sedangkan kedua lengan direntangkan ke samping dan tumpuan menggunakan salah satu kaki.
Sliding	:	Upaya menyentuh base dengan menjulurkan salah satu tungkai ke depan dan tungkai yang satunya dilipat kebelakang.
Smash	:	Pukulan yang menukik dan tajam serta mematikan lawan main.
Start	:	Titik atau garis awal untuk memulai bergerak.
Tangkisan	:	Usaha pembelaan dalam Pencaksilat dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan.
Topsin	:	Pukulan bola pada bagian atas bola.
Variasi	:	Melakukan berbagai macam gerakan dalam satu gerak.
Volley	:	Memainkan bola sebelum menyentuh tanah/lantai.

Daftar Pustaka

Abdulkadir Ateng, Diktat Asas-asas dan Filsafat Pendidikan Jasmani, olahraga dan Rekreasi. FPOK IKP Jakarta 1989.

Anderson, Ronald. Pemilihan dan Pengebangan Media untuk Pembelajaran. Jakarta: Raja Gafindo Persada. 1994.

Anitah, Sri. Media Pembelajaran.Surakarta: Yuma Pustaka. 2010.

Arsyad, Azhar. Media Pembelajaran.Jakarta: Raja Grafindo Persada.2007.

Ateng. Makalah Pengembangan Sistem Pendidikan Jasmani dan Upaya Pembinaan Olahraga Indonesia. Disampaikan Pada Seminar Nasional Pameran Indutri Olahraga, Jakarta 2005.

David Kember. Action Learning and Action Research, Improving The Quality of Teaching and Learning. (London.Biddles Ltd,2000).

Depdikbud. Garis Besar Program Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar. Bumi Aksara Jakarta 1992

Dinas Olahraga dan Pemuda. Petunjuk Olahraga Senam. Jakarta : DISORDA DKI Jakarta.2006.

Glee Johnson, Ca/ifornia State Board of Educataion. Physical Education Model Content Standards for. California Public Schools. (USA. Califonia Department of Education 2006).

Husein Argasasmita. Proses Pembinaan Olahraga Prestasi di Indonesia Tinjauan dan Kacamata Sosiologi Olahraga. (Semarang. Universitas Negeri Semarang. 2005).

Hopkins, David. Panduan Guru Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Pustaka Pelajar. 2011

Husdarta. Belajar Dan Pembelajaran. Jakarta: Depdikbud. 2000.

Jurgen Weineck, Optimales Training, (Deutshland Sputa Verlag GmbH & Co. KG, Balingen, 2008).

Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, Penyajian Data dan Informasi Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Tahun 2008, (Jakarta: Kemenegpora, 2008).

Malina et all. Growth Maturation, and Physical Activity. (USA. Human Kinethics.2004).

Miranda Steel. New Oxford Intermediate Learner's Dictionary. (New York: Oxford, 2002).

Muhadjir. Bugar Jasmaniku. Jakarta: CV.Azahra 2007.

Nadisah. Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Bandung : Depdikbud.1992.

Ria Lumintuarso, Pembinaan Multilateral Dalam Pendidikan Jasmani. (Disertasi, Jakarta. 2011).

Rusli Lutan, Hartoto, J., Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Sepanjang Hayat, Dirjen Olahraga Depdiknas, 2011.

Sabdra Nielson and Bitrhe Jochkumsel, Sport in Denmark.,NOC and Sport Confederation of Denmark.,2000

Samsudin. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.2008.

Sheila Kogan. Step by step A Complete Movement Education Curriculum. (USA. Human Kinetics. 2004).

Smith, Mark K.Dkk. Teori Pembelajaran Dan Pengajaran. Yogyakarta : Mirza Media Pustaka. 2009.

Suryosubroto. B. Proses Belajar Mengajar Di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.2009.

Syarifuddin, Aip. Belajar Aktif Senam Ketangkasan. Jakarta: Gramedia Widia Sarana Indonesia.1990.

Tit eJuliantine. Studi Tentag Perbandinngan Pendidikan Jasmani antara Indonesia dengan Jepang. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 3 Nomor 3. 2006.

Tudor O. Bompa. G. Gregory Haff. Periodization Theory and Methodology of Training.5th ed. (USA: Human Kinetic,2009).

Wijaya Kusumah Dan Dedi Dwitagama. Mengenal Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Indeks. 2010.

www.penjas.edu.org

www.physicaleducation.int.//or.gml//……

www.basical sport.int.athleticamateur.com

www.dif.dk